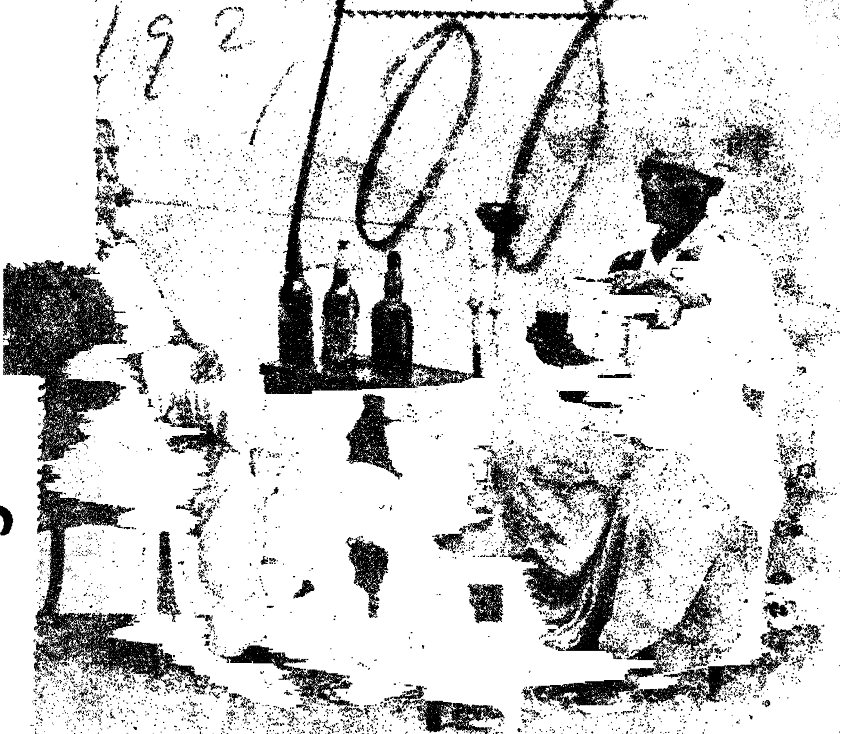
દુરસ્તીના દુશ્મનો



[illegible]

હિંદુસ્તાનના દુશ્મનો



Lal Gopal Mukhopádhyáya

હિંદુસ્તાનના દુશ્મનો

કર્ત્તા—લાલ ગોપાળ મુખોપાધ્યાયા

સેવન્થ-ડે એડવનટીસ્ટસ પબ્લીશીંગ હાઉસ
૧૭ એબટ રોડ, લખનૌ.

૧૯૨૧

અનુક્રમણિકા

પ્રસ્તાવના

કેફી દારૂનો ધંધો દુનિઆના કોઈપણ ભાગમાં શ્રાપીત ભરેલો છે. એક જાપાનીસ કહેવત છે કે "પહેલાં માણસ દારૂ પીએ છે, પછી દારૂ, દારૂને પીએ છે અને છેલ્લાં દારૂ માણસને પીએ છે. જ્યાંપણ દારૂની બદી પસરેલી હોય છે ત્યાં આ વાત ખરેખરી પડે છે.

દારૂ પીવાની બદી માણસ જાતના એક મોટા દુશ્મન માફક છે. એને કોઇ પણ માણસની શરમ આબરૂની પરવા નથી. ભલા અને ભૂંડા એ બેઉને માટે તે પોતિકી જાગ તથા ખાડા પાથરે છે, મધ્યમ તથા સાધારણ પ્રકારમાં માણસના મન તથા મનને તે નુકશાન કરે છે અને જીંદગીના સૌથી સારા કામો કરવા માટે તેને રદ બાતલ કરે છે. જો દારૂની બદીએ ઘણા મજબૂત પ્રકારમાં માણસ ઉપર કબજો લીધો હોય તો તેના શ્રાપ બચ્ચાંને તેના જન્મ આગલ નડે છે અને જન્મ બાદ ખોરાક, કપડા, પ્યાર તથા કેળાવણીના વાંધા પડાવે છે. જુવાનોને તે અનિતિની ગુફાઓમાં દોરે છે અને તેમની જીંદગીનો નાશ કરી તેમના માબાપોના અંતઃકરણોને દુઃખી કરે છે. દારૂની બદીથી કોરટ દરબાગો ગુનેહગારોથી ભરાઇ જાય છે, તુરંગો કેદીઓથી ભરાઈ જાય છે અને દિવાનશાળાઓ દીવાનાઓથી ભરાઇ જાય છે. આ શ્રાપિત ચીજ વિરૂદ્ધ જેટલું બોલીએ એટલું થોડું.

દારૂની બદી વિરૂદ્ધ હીલચાલની તરફણમાં આ એક અગત્યનું પુસ્તક છે. જેઓ હિંદુસ્તાનનું ભલું ચાહે છે અને હિંદુસ્તાનના લોકોની શારરીક તથા નૈતીક સ્થિતીને ભયમાંથી બચાવવા માગે છે તેમના હાથમાં આ પુસ્તક એક અગત્યનું હથીઆર થઈ પડશે. દુનિઆના જાણીતા ડાકટરો, રાજ્યધારીઓ, સંસારી સુધારકો અને ધારમીક આગેવાનોની શાક્ષી વાંચનાર ઉપર જરૂર સારી અસર કરશે. ફકત દારૂની વિરૂદ્ધજ નાહ પણ ચાહ, કાફી, તંબાકુ વાગેરે બીજી બદીઓ વિરૂદ્ધ પણ આ પુસ્તકમાં સખત લખાણ લખવામાં આવ્યું છે આ બદીઓ વિરૂદ્ધ હિંદુસ્તાનના કેટલાક જાણીતા સખસોએ પોતીકો અવાજ ઉઠાવ્યો છે પણ તંદુરસ્તીના આ દુશ્મનો માણસને કેટલું બધુ નુકશાન કરે છે તે બાબે જાહેર પ્રજાને જેટલી જોઇએ એટલી ખબર નથી. અમો આશા રાખીએ છીએ કે આ પુસ્તકના ફેલાવાથી આ અગત્યના સવાલ ઊપર પુષ્કળ અજવાળું નંખાશે.

પ્રગટ કરનારાઓ.



ડા૦ સર ભાલચંદ્ર ક્રીષ્ણા, નાઈટ.

દારૂ નિષેધક મંડળના એક વિશ્વાસુ અમલદાર

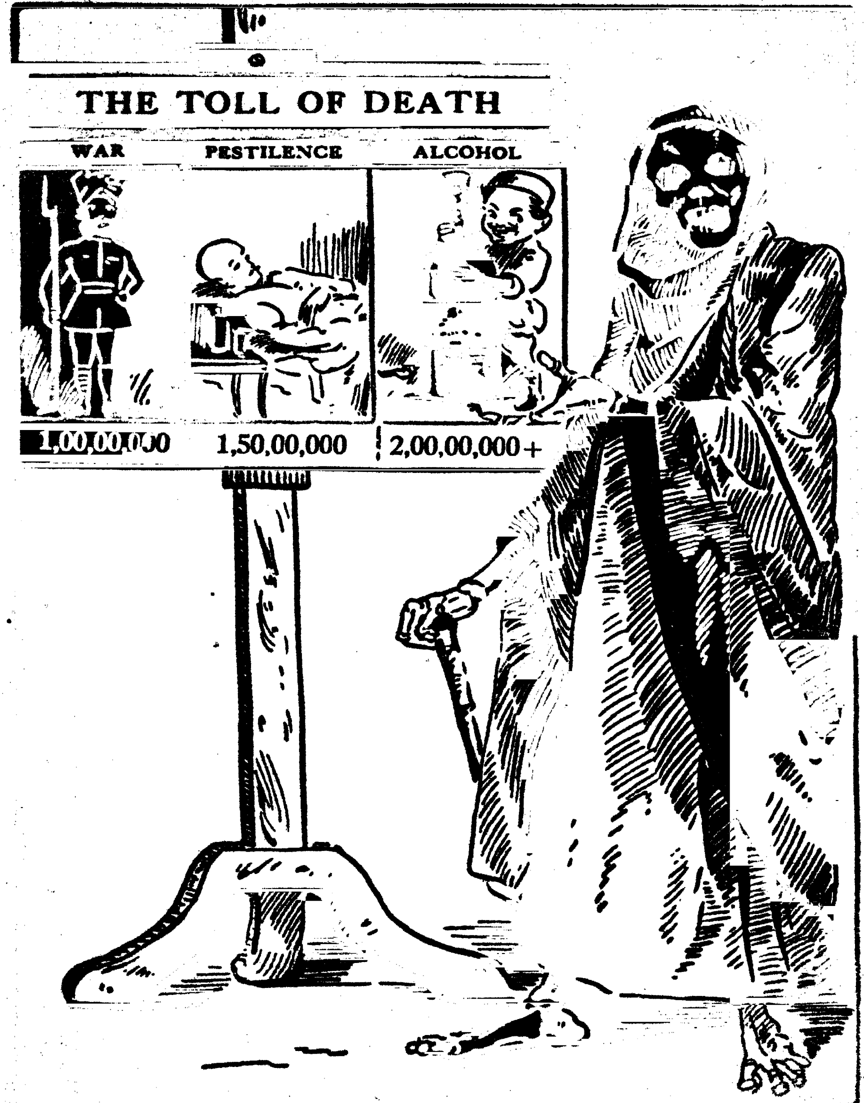
તંદુરસ્તીના દુશ્મનો સામે ૪૦ વરસ સુધી લડત ચલાવનાર દારૂ નિષેધક મંડળીનો એક વિશ્વાસુ અમલદારની સેવાની પીછાણમાં આ પૃષ્ઠ અમોએ અર્પણ કર્યું છે.

ડા. સર ભાલચંદ્ર ક્રિષ્ણા ૪૦ વરસ થયા દારૂની બદી સામે લડત ચલાવે છે. ૨૦ વરસ ઉપર થયાં તેઓ ઑલ ઈંડીઆ ટેમ્પરન્સ કાઉન્સીલના સભાસદ છે. હાલમાં તેઓ મુંબાઈની ટેમ્પરન્સ કાઉન્સીલ અને એસોસીએશનના પ્રમુખ છે.

સર ભાલચંદ્ર શું કહે છે.

સર ભાલચંદ્ર કહે છે કે "૪૦ વરસની ડાકટર તરીકેની મારી પ્રેકટીસ દરમ્યાન મેં પોતે દારૂને હાથ લગાડયો નથી અને દારૂ પીવા મારા દરદીઓને કદી પણ ભલામણ કીધી નથી. મુંબઇની ૫૦ વરસની મારી ડાકટર તરીકેની કારકીર્દી દરમ્યાન ઘણાએક હિંદીવાનોને તથા તેમના કુંટુંબોને દારૂની બદીને લીધે ખુવાર થએલા મેં જોયા છે."

આ પુસ્તકનો કર્ત્તા અંતઃકરણપૂર્વક આશા રાખે છે કે સર ભાલચંદ્રની માફક દરેક વાંચનાર પણ દારૂનો દુશ્મન થાય અને આખા મુંબઇ ઇલાકામાંથી એ તંદુરસ્તીના દુશ્મનને મારી હઠાવવા પોતાથી બનતી કોશીશ કરે.



મોતની બડાઇ.

લડાઇ તથા મરકીથી વધારે મોત દારૂના ઝેરથી નીપજે છે.

ઉપલાં આંકડાઓ ફક્ત છેલ્લી લડાઇનુંજ પરિણામ બતાવે છે.



(૧)　　(૨)　　(૩)

દારૂની શરૂઆત અને તેનું પરિણામ.

પ્રકરણ પહેલું.

દારૂ

પશ્ચિમ તરફના મુલકોના કેટલાક સુધારા હિંદુસ્તાનમાં દાખલ કરવા કે નહિ તે ઉપર કદાચ બે મત હશે પણ પશ્ચિમ તરફના દેશોમાં કેટલીક બદીઓ છે તેને હિંદુસ્તાનમાંથી જડ મૂલથી કાઢવી તે બાબે બે મત હશેજ નહિ. આ બદીઓમાંથી એક દારૂ પીવાની ટેવ છે. જે પણ કોઈ દેશમાં દારૂની બદી હસ્તી ધરાવે છે ત્યાં તે એક શ્રાપ સમાન છે. અમો એમ નથી કહેતા કે પશ્ચિમ તરફના દેશો સાથે સમાગમમાં આવવા પહેલાં પૂર્વ તરફના લોકો દારૂ નહિ પીતા હતા પણ અલબતાં, તે વખતે દારૂનો ઉપયોગ એટલા મોટા પ્રમાણમાં નહિ હતો. ગયા થોડા વરસ થયા દારૂનો ખપ ભય ભરેલા મોટા પ્રમાણમાં વધી ગયો છે અને પરિણામે હજારો ઘરો ખાનાખરાબી થયાં છે. દારૂની બદીના પરિણામે નૈતિક તથા શારરીક સ્થિતી નાશ પામી છે. ઉંચા ખાનદાની કુટુંબો કે જેઓ વેલાતી દારૂનો ઉપયોગ કરે છે તેઓમાંજ ફકત આ ખુવારી થઇ છે એટલુંજ નહિ પણ ગરીબ અને વચલેવાંધેના લોકોમાં પણ



મોતના દરવાજ હજુર સેંકડો દારૂડીઓ ઉભા છે.



વીલ્યમ. ઇ. જોનસન.

[બીજુ પાનું ઉપર જુઓ]

કાર્ય અને અસર.

જ્યાં સુધી દારૂની દુકાનો ચાલુ છે ત્યાં સુધી તેના માઠા પરિણામો ચાલુજ રહેશે. દારૂ વેચવાથી જે અધમતા ઉત્પન્ન થાય છે તે જ્યાં સુધી દારૂ વેચવામાં આવે છે ત્યાં સુધી ચાલુજ રહેશે. એ ૪૦૦૦ વરસનો અટલ અનુભવ છે. દારૂના વેપારથી જે સંકટો ઉભા થાય છે તે દૂર કરવાને અમેરીકાએ નિર્ણય કીધો, અને તેમ કરવાને ખુદ દારૂનો વેપાર નાબુદ કીધો. અમે ભ્રષ્ટ અસર દૂર કરવાનો નિશ્ચય કીધો, અને તેમ કરવાને એવી અસરના કાર્યને દૂર કીધું.

અમે તે રૂઢી ઉપયોગમાં લીધી અને મનાઇના આશીર્વાદોનું સુખ કેટલાંક સંસ્થાનોમાં ૪૦ વરસ સુધી અને સમસ્ત પ્રજામાં બે વરસ સુધી ભોગવ્યું છે. મનાઇની રાજનીતિના સુંદર પરિણામોના સંબંધમાં અમારી પ્રજાના પડા, પ્રેસીડન્ટ હાર્ડીંગ નીચે મુજબ કહે છે:—

"મનાઇ એટલે શું છે તે જાણવાને દરેક કોમમાં, પુરૂષો અને સ્ત્રીઓને હવે લાગ મળ્યો છે. તેઓ જાણે છે કે કરજો વધારે જલદીથી ભરી દેવામાં આવ્યો છે; એક વખતે રંગ મહેલો વીગેરેમાં ગુમાવી દેવામાં આવતાં પગારો પુરૂષો ઘેર લઇ જાય છે; કુટુંબોને વધારે સારા કપડાં અને ખાવાનું આપવામાં આવે છે, અને વધારે પૈસા સેઈવીંગ બેંકમાં પોતાનો રસ્તો લે છે."

(સહી) વીલ્યમ. ઇ. જોનસન.

ફોર્મર ચીફ ઓફીસર, યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સ ઇંડયન સર્વીસ.

એ બદાએ મોટો કહેર વરતાવ્યો છે. સસ્તો દારૂ કે જે ગરીબ લોકો પણ સહેલાઈથી લઈ શકે અને જેની અસર ઘણીજ બૂરી તથા કાતીલ છે તે એક સામાન્ય ચીજ થઈ પડી છે. વખત એવો આવી પૂગ્યો છે કે દરેક સ્વદેશાભિમાની હિંદીએ દારૂના પગલાં દુર કરવાને પગલાં ભરવાં જોઈએ. આ પ્રકરણમાં આંકડા સહિત દલીલો રજુ કરવામાં આવશે કે જેથી વાંચનારને દારૂથી તદન અલાહેદા રહેવાને ભલામણ કરવામાં આવે છે એટલુંજ નહિ પણ આખા હિંદુસ્તાન, બરમા તથા સીલોનમાંથી દારૂનો વેપાર તદન બંધ કરવાની લડતમાં તેને પણ ભાગ લઈ સ્વદેશીભિમાની જુસ્સો બતાવવાની એલતેમાસ કરવામાં આવે છે.

પશ્ચિમ તરફના મુલકોમાં દારૂનો વેપાર એક મોટા શ્રાપ સમાન થઈ પડયો છે. પણ ત્યાં કેટલાક જાણીતા બાનુઓ તથા ગ્રહસ્થોએ એકત્ર થઈ મક્કમ ઠરાવ કીધો છે કે જયાં સુધી દારૂનો વેપાર તેઓ તદન બંધ કરે નહિ ત્યાંસુધી તેઓએ શાંત બેસવું નહિ અને મજબુત પગલા ભરવા. યુનાઈટેડ સ્ટેટસમાં ૩૬ લાખ ચોરસ માઈલ જમીન છે અને ૧૦ કરોડ માણસની વસ્તી છે ત્યાં દારૂનો વેપાર સમુલગોજ બંધ કરવામાં આવ્યો છે. યુરોપની બીજી પણ કેટલીક આગળ વધેલી પ્રજાઓએ દારૂનો વેપાર તદન બંધ કીધો છે. કેટલાક માણસો



બાકટને પોતાના જીંદગીના પણ દરકાર નથી.



એક હુશીઆર છટકું.

દારૂની બાટલી એક ફાંદા સમાન છે.

એવા પણ છે કે જેઓ દારૂનો વેપાર આખી દુનિઆમાં તદનજ બંધ કરવાની હિમાયત કરે છે. હિંદુસ્તાનના દરેક ઘરોમાંથી તથા દરેક દેશમાંથી દારૂનો ઉપયોગ સદા માટે બંધ થાય એવા વિચારથી નીચલી ખરેખરી બીના તથા અપીલ પ્રકટ કરવામાં આવે છે:—

"એવું જણાવવામાં આવે છે કે ત્રણ મોટા સંકટો, એટલે કે લડાઇ, મરકી તથા દુકાળથી જે ભારી આપદા આવી પડે છે તે કરતા પણ વધુ સંકટો દારૂની જતથી માણસજાત ઉપર આવી પડે છે." વીલીયમ ઇવર્ટ ગ્લાડસ્ટન, ઈંગ્લંડના માજી પ્રધાન, ૧૮૮૦ માં આમની સભામાં ભાષણ.

"સામાન્ય રીતે મધ્યમતા એટલે બીનકેફી વસ્તુથી અલગ રહેવું એમ કહેવાય છે. અને મધ્યમ પીવું એ કદાચ ચલાવી લેવા લાયક પહેલાં માલમ પડે પણ નાની શરૂઆતથી એટલી મોટી હદ ઉપર જવાય છે કે તદનજ દારૂથી અલગ રહેવા માટે દારૂ નિષેધકનો ઝુંડો એકદમ ઉંચો રાખવો જરૂરનું છે." સર ભાલચંદ્ર કીષ્ણા નાઇટ, એલ. એમ. ૧૯૦૫ માં બનારસમાં ઓલ ઈંડીઆ ટેમ્પરન્સ કોનફરન્સ હજુર ભાષણ.

દારૂનું બ્યાન.

"હું આતસ છું. હું બાળી નાખું ને નાશ કરૂં પણ કદી બાંધુ નહિ, હું દુ:ખ દરદ છું, મારો તાપ અગ્નીની ભઠ્ઠી છે. હું મોતની ખાટલી છું રાજાઓનો બહારનો પહેરવાશ છું, પાદરીઓનો ઝભો છું, ફેશનની શોખીનઆરીવાલી રાણીનું રેશમ છું, મારા ખોરાકનો પાર નથી, મારી ઉંચાઇની હદ નથી, મારા ભડકા ઉંચાને ઉંચા જાય છે. અને જડ નસલ રહે નહિ ત્યાં સુધી હું ભસ્મ કરૂં છું, હું બળતો સરોવર છું, કોઇ પણ જીભ મારા સપાટામાં આવે તો ઠંડી પડી શકે નહિ, કોઇ પણ પાણી મને ઠંડુ કરી શકે નહિ." **કિલટન બેંક્રોફ્ટ.**

દારૂની મગજ ઉપર અસર.

મગજની ખીલવણી નીચે પ્રમાણે થાય છે:—

તેનો સંબંધ અંત:કરણ, ફેફસા, સ્નાયુ તથા જ્ઞાનતંતુ સાથે છે.

આ બારીક તંતુઓ ઉપરના આલ્કાહોલના ઝેરી અસરથી નૈતિક તથા સ્વદમનના સેનટર કે શાખા ઉપર તેનો હુમલો થાય છે. આથી જીંદગીની જે સૌથી સરસમાં સરસ ચીજ છે તેને પહેલો ફટકો પડે છે. જેટલો દારૂ

પીવામાં આવે તેટલા પ્રમાણુમાં પૂરી અસર થાય છે. જ્ઞાનતંતુઓની શાખાઓને ખલલ કરવાથી કેટલો વખત, કેટલો અંતર, કેટલી જગ્યા વીગેરેની નોંધ જે મન ઉપર થવી જોઇએ તે ખરેખરી રીતે થઇ શક્તી નથી. આથી રેલવે ઉપર ઘણાએક અકસમાતો પણ થાય છે અને તેવા અકસમાતો અટકાવવા માટે કેટલીક રેલવે કંપનીઓ દારૂથી પરહેજ રહેનારાઓનેજ રાખે છે.

જ્ઞાનતંતુઓને સુન કરી નાંખવાથી શારરીક હાલચાલ પણ મંદ પડી જાય છે આથી જેઓને સાંચા કામ સાથે કામ કરવું પડે છે તથા જેઓને રસ્તામાં હાલવું ચાલવું પડે છે તેમને ઘણાએક અકસમાતો થાય છે.

ફેફસા તથા અંતઃકરણ સાથે સંબંધ ધરાવતાં તંતુઓ ઉપર જ્યારે ઘણો દારૂ પીઇને હુમલો કરવામાં આવે છે ત્યારે તેની શિક્ષા મરણથી થાય છે.

બીજા અવયવો કરતાં મગજ ઉપર દારૂ વધારે નુકશાનકારક અસર કરે છે. દારૂ પીનાર તેના બોલમાં તથા ચાલમાં વધારે ને વધારે બીન જોખમદાર થાય છે. એવી હાલતમાં તેને દિવાના તરીકે લેખી પોતાને ઇજા નહિ કરે તથા બીજાઓને ઇજા નહિ કરે તે માટે ખાસ ઉપાયો લેવા પડે છે.

લોહીના ફેલાવા ઉપર અસર.

શરીરની નસોને લોહી તાકાત આપે છે. સારૂ લોહી હોય તો સારી તંદુરસ્તી પણ હોય. દારૂ લોહીને બગાડી નસોને નબળી કરેછે.



મુર્ખ અને તેનું પ્યાલું.

માણસના શરીરમાં "વાઇટ સેલ્સ" નામનો પદાર્થ છે જેનું કામ શરીરમાં ઝેર આવતું અટકાવવાનુ તથા શરીરનું ઝેર બહાર કાઢવાનું છે. દારૂ પીવાથી "વાઇટ સેલ્સ"ને નુકશાન થાય છે જેથી કરીને તે બહારના ઝેરી જંતુઓને અટકાવવાના તેના કામમાં તે નિષ્ફળ નીવડે છે, આથી ઝેરી જંતુઓ લોહીમાં દાખલ થઇ શરીરના નબળા ભાગો-પર હુમલો કરે છે.

પ્રોફેસર મોસનીકોફ જણાવે છે કે દારૂ જ્ઞાનતંતુઓને નુકશાન કરે છે એટલુંજ નહિ પણ "વાઇટ સેલ્સ" કે જે ઝેરી જંતુઓ સામે શરીરનું રક્ષણ કરે છે તેને પણ નુકશાન કરેછે.



દારૂથી કોઇ સુખી થતું નથી.



ડાક્ટરને જોઇને શેતાન ખુશી થાય છે.

જ્ઞાનતંતુ અને દારૂ.

મગજ બરડાની નસો, અને જ્ઞાનતંતુઓને મગજ સાથે મોટો સંબંધ છે. દારૂ પીવાથી આ બધી નસો એકદમ ઉશ્કેરાઈ છે. દારૂની પહેલી અસર ગરમી આપીને જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરવાની છે પણ તેની શેવટની અસર શરીરના અવયવોને અશક્ત કરી જ્ઞાનતંતુઓને મંદ કરવાની છે. દારૂની અસર ગરમી આપવા કરતાં જ્ઞાનતંતુઓને મંદ કરવાની વધારે છે.

દારૂની બચ્ચાંઓ ઉપર અસર.

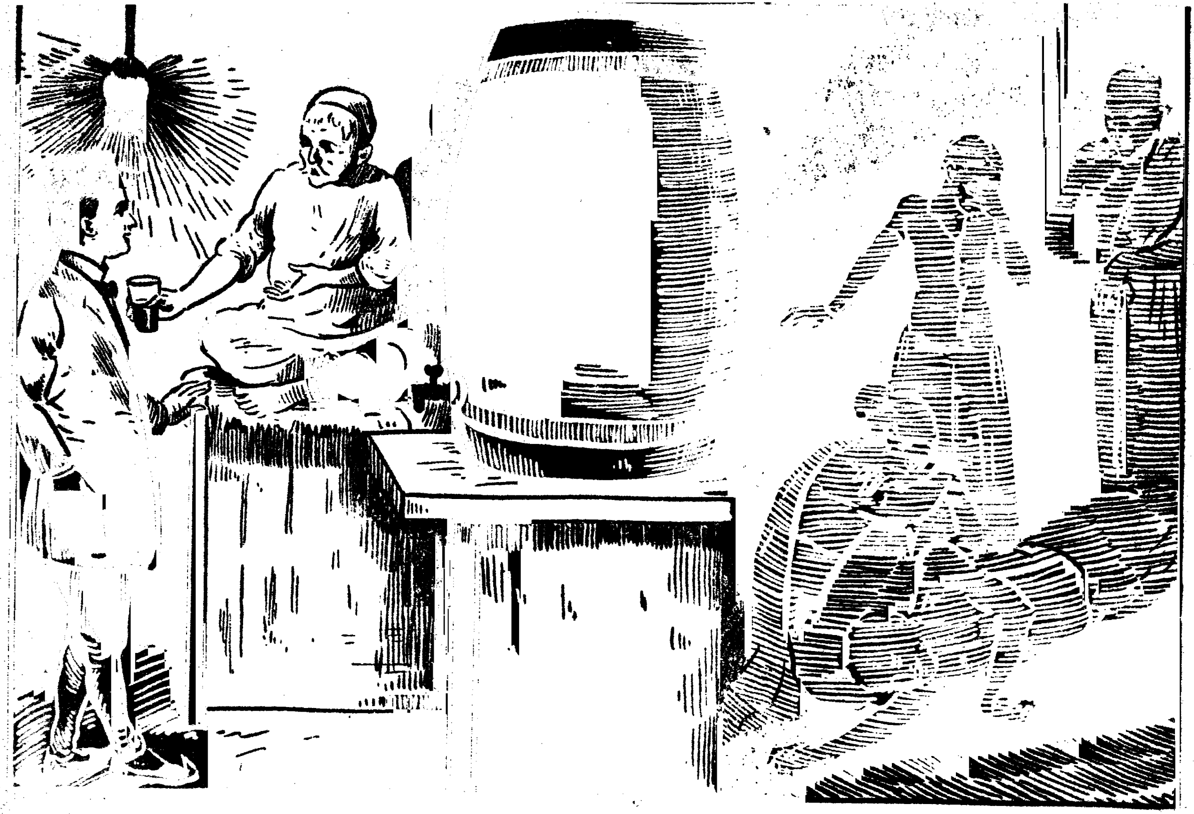
દારૂની અસર ભવિષ્યની ઓલાદ ઉપર પણ થાય છે. ગર્ભ રહે તે વખતે માબાપોની જેવી માનસીક સ્થિતી હોય તેવી અસર તેમની ભવિષ્યની ઓલાદ ઉપર પણ થાય છે. છેલ્લામાં છેલ્લી વૈદક શોધ પ્રમાણે માબાપો જેવી જાતના બચ્ચાંઓ માગે તેવી જાતના બચ્ચાં પેદા કરી શકે છે.

"છાકટ માબાપોના બચ્ચાંઓ ઘણાએક વખતે અક્કલહીન. અશક્ત તથા રોગી હોય છે તેના ટેકામાં પુષ્કળ જુબાની છે." જી સીમ્સ. વુડહેડ, એમ. એ. એમ. ડી. ફેલો ઑફ ટ્રીનીટી હોલ, અને કેમબ્રીજ યુનીવરસીટીના પેથેલોજીના પ્રોફેસર.

છાકટાઓના બચ્ચાં મૂર્ખ તથા ફેફરાંના રોગથી પીડાતા માલમ પડે છે. ઘણાએક વખતે બચપણમાંજ તેઓ મરણ પામે છે.

પચાસ વરસની વાત ઉપર ડાકટરોનો મત એવો હતો કે દારૂ શકિત તથા ગરમી આપે છે. ત્યારબાદ જે હોસ્પીતલોમાં દારૂ વપરાતો હતો તથા જે હોસ્પીતલોમાં દારૂ વપરાતો નહિ હતો તેમાં સરખામણી કરવામાં આવી, અને તે ઉપરથી ખાતરી થઇ કે જે હોસ્પીતલોમાં ઝેરી જંતુઓને મારી નાંખવા તથા તાકાત માટે દારૂ આપવામાં આવતો હતો ત્યા મરણનું પ્રમાણ વધુ હતું. શેવટે સમજુ માણસો સમજવા લાગ્યા કે જે ચીજ શરીરનો નાશ કરે છે તેમાં તાકાત આપવાના તત્વો હોઇ શકે નહિ.

દારૂથી શરીર અશક્ત થાય છે અને રોગ અને મરકી સામે ટકવાની સહનશકિત ઘણી નબળી બનાવે છે. એટલુંજ નહિ પણ શરીરને એવું તો નબળું બનાવે છે કે તે એક વખતે માણસ આજારી પડ્યો તો પાછો ઉઠવાને તેને ભારી પડે છે.



એઉ બાજુ જુઓ.

દારૂના પીઠાવાળો મીઠી મીઠી વાતો કરે છે પણ તેના પરિણામ વિષે બોલતો નથી.

"જેટલા ગુનાહો, દીવાનપણું તથા દુઃખ દરદો દારૂને આભારી છે તેટલા બીજા કાંઈ પણ ચીજને આભારી નથી. છાકટપણું, ગુનાહ તથા દીવાનપણું સાથે સાથે જાય છે." ડા. ફોર્બ્સ વીન્સલો, એમ. ડી., એલ. એલ. ડી. સી. એલ. બી.

દારૂથી બીજા શું નુકશાનો થાય છે?

દારૂ માણસનો જુસ્સો ઉશ્કેરે છે અને તેથી તેને પાપ કરવાનું મન વધારે થાય છે.

દારૂથી મનનો કાબુ કમી થાય છે જેથી કદીપણ પરિક્ષણ સામે તે ટકી શકતો નથી.

કેટલાક જાણીતા ફ્રેંચ ડાકટરોનું એવું મત છે કે ફ્રાંસમાં બચ્ચાંઓના જન્મમાં જે ઘટાડો થયો છે તે છાટકપણાને આભારી છે. હદ બહાર દારૂ વાંઝીઆપણુ લાવે છે.

લૉર્ડ ફ્રેંચ જણાવે છે કે દારૂથી તદન અલાહેદા રહેવાથી તથા મન ઉપર કાબુ રાખવાથી એક માણસ પોતાની ફરજ બજાવવા વધારે લાયક થાય છે.

ચાલચલણ ઉપર અસર.

ઈશ્વરને જાણવો એ મગજની મોટામાં મોટી ખૂબી છે. ગ્લાડસ્ટને એક વખતે કહ્યું છે કે ખુદાની બંદગી કરવી એ મગજનું ઉમદામાં ઉમદા કામ છે. દારૂથી મગજની સ્થિતી મંદ પડી જાય છે. દારૂ મધ્યમ સ્થિતીમાં પણ પીવાથી બુદ્ધિ, મગજ પર કાબુ રાખવાની શકિત તથા પ્રેરક બુદ્ધિને મંદ કરે છે. અને જ્યાર મગજની સ્થિતી આવી રીતે બગડી જાય છે ત્યારે ભલાઇ, સાચાઈ, હિંમત તથા પ્યાર કે જે જીંદગીના સૌથી સારામાં સારા ગુણો છે તે પણ નાબુદ થાય છે.

દારૂથી થતા નુકશાનો.

સર થોમસ કલોસટન, એમ. બી. એલ. એલ. ડી. એ તા. ૩ જી નવેમ્બર ૧૮૧૩ ને દીને નોરમન કેર મેમોરીયલ લેકચરના સંબંધમાં પાંચમું ભાષણ આપ્યું હતું જેનો કેટલોક ભાગ "બ્રીટીશ જનરલ ઓફ ઈનએબ્રીએટી"માંથી અમો નીચે મુજબ આપીએ છીએ:—

દારૂની અસર ઉપર જો આપણે વિચાર કરીએ તો આપણને માલમ પડશે કે તે પહેલાં લાગણીને શાંતિ આપે છે પણ પરિણામમાં તે નીચે મુજબ નુકશાન કરે છે.

યાદશક્તિ—દારૂથી યાદશક્તિ કોઇપણ રીતે સુધરતી નથી. ઉલટું તેથી યાદશક્તિ મંદ પડી બગડે છે.

ધ્યાન—આ એક ખુલ્લી બીના છે કે દારૂથી માણસની વિચારશક્તિ બગડે છે.

મરજી—માણસની કાબુ રાખવાની શક્તિ કે જે શરીર તથા મનને એઉને પોતાની મરજી મુજબ ચલાવે છે તેને દારૂ તદન બગાડી નાંખે છે. ૧૦૦ માંથી ૯૯ કેસોમાં દારૂ માણસની આ અગત્યની શક્તિને બગાડી નાંખે છે.

બોલવાની શક્તિ—૧૦ માંથી ૯ કેસમાં દારૂ પીનાર બોલી ફરાજ બને છે.



(૧) તમારા પૈસા અને તમારી જીંદગી.



(૨) તમારા પૈસા અથવા તમારી જીંદગી.

મગજની ઉશ્કેરણી—દારૂ પીવાથી મગજ ઉશ્કેરાઇ છે. વિલાયતમાં આપઘાતો થાય છે તેમાથી ૪૦ ટકા દારૂને આભારી છે.

નિતિ—નિતિ એકદમ સમૂળગી બગડે છે. સેંકડે ૭૫ ટકા ગુનાહો દારૂને આભારી છે.

દારૂથી બીજા શું નુકશાનો થાય છે?

ગરમ રૂતુમાં દારૂ પીવાથી લુ લાગે છે અથવા મગજ ઉપર ગરમી ચઢે છે.

દારૂ આંખને બગાડે છે.

દારૂ જલદી બૂઢાપો લાવે છે.

દારૂ પાચન શક્તિ બગાડે છે.

દારૂથી ગુરદા તથા તલ્લી બગાડે છે.

દારૂથી અંત:કરણને ઈજા થાય છે.

દારૂ નસોને બગાડે છે.

દારૂ જીંદગી ટુંકી કરે છે.

દારૂ પહેલા પહેલાં મજાહ આપે છે પણ પાછળથી સુસ્તી લાવે છે.

દારૂ હુશીઆર માણુસને કમ અક્કલ કરે છે.

દારૂથી ક્ષય રોગ થાય છે.

દારૂ દીવાણપણુ લાવે છે.

દારૂથી સંધીવા. નજલો તથા નિમોનીઆ જલદી થાય છે.

દારૂ પીનારાઓને અકસમાત થાય તો તેમાંથી તેઓ બચવા ભાગ્યે પામે છે.

નિમોનીઆ તથા તાઇફોઇડ તાપમાં દારૂથી કંઈ ફાયદો થતો નથી.

દારૂને સબબે ધણાએક અકસમાતો થયા છે, જાન માલને નુકશાન થયું છે તથા આગો લાગી છે.

દારૂને લીધે લાખો તથા કરોડો કુટુંબો નાશ પામ્યા છે.

રાજવંશીઓ તથા અમીર ઉમરાવો શું કહે છે?

(૧) જરમનીના માજી શહેનશાહ કયસર વિલીયમે તેના દરિયાઇ કાફલાના અમલદારો હજુર ૧૯૧૧ માં ભાષણ કરતાં નીચે મુંજબ જણાવ્યું હતું.

"જ્યારે બીજી દરિયાઈ લડાઇ થશે ત્યારે એ જરૂરનું છે કે તમારા જ્ઞાનતંતુંઓ મજબુત હોવા જોઇએ તમારી જ્ઞાનતંતુની મજબુતાઇ ઉપર લડાઇની



ભાકટો પોતીકા કુટુંબનો બચાવ કરવાને બદલે દારૂની ધુનમાં મારે છે.



દારૂથી માણસ કરજદાર થાય છે.

ફતેહનો આધાર રહેલો છે. જે પ્રજા ઘણાજ થોડા જગ્યામાં દારૂનો ઉપયોગ કરે છે તેજ જીત પામશે. તમારે આ બાબત ઉપર સ્વદેશભિમાનીઓ તરીકે વિચાર કરવો જોઇએ.

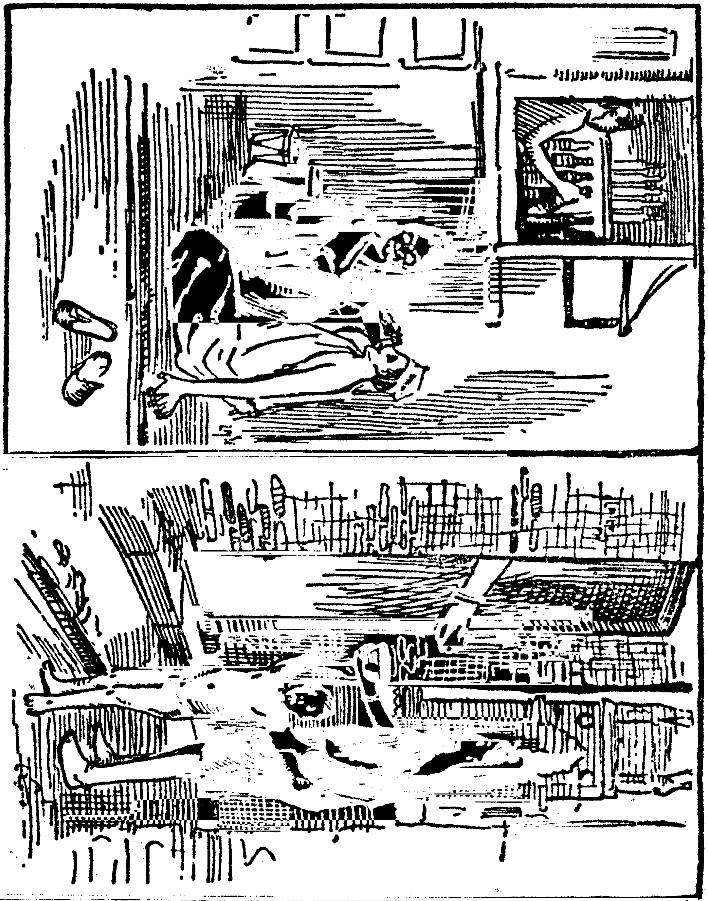
(૨) અમેરિકાના માજી મરહુમ પ્રેસીડંટ થીઓડોર રૂઝવેલ્ટે દારૂ માટે નીચે મુજબ મત આપ્યું હતું:—

"દારૂના વેપારથી લોકોમાં ગુનાહો ઘણાજ વધી થયા છે એટલુંજ નહિ પણ દારૂવાલાઓમાં પણ કાયદા ભંગ કરવાનો પવન સામાન્ય થઇ પડયો છે.



દારૂડીઆઓ શેતાનના ગુલામો છે.

જો દારૂના વેપારીઓને તેમને ગમે તેમ કરવા છુટો હાથ આપવામાં આવશે તો તેઓ સંસારના સુધારાની વચમાં આવશે એટલુંજ નહિ પણ તેઓ રાજધારી સુધારાઓની વચમાં પણ આવશે."



ઘરના છોકરાં ભૂખે મરે અને ઘરનો ધણી દારૂ પીએ.

(૩) છેલ્લી યુરોપની લડાઈ દરમ્યાન ઓનરેબલ મી. લૉઇડ જ્યૉર્જ જણાવ્યું કે "આપણે જરમની, આસ્ત્રીઆ અને દારૂ વિરુદ્ધ લડત ચલાવીએ

છીએ. અને તેમાં સૌથી કટ્ટો દુશ્મન દારૂ છે. જરમનીની સઘળી એકંદર સબમરીનો આપણને નુકશાન કરે તે કરતાં પણ વધુ નુકશાન દારૂ કરે છે.'

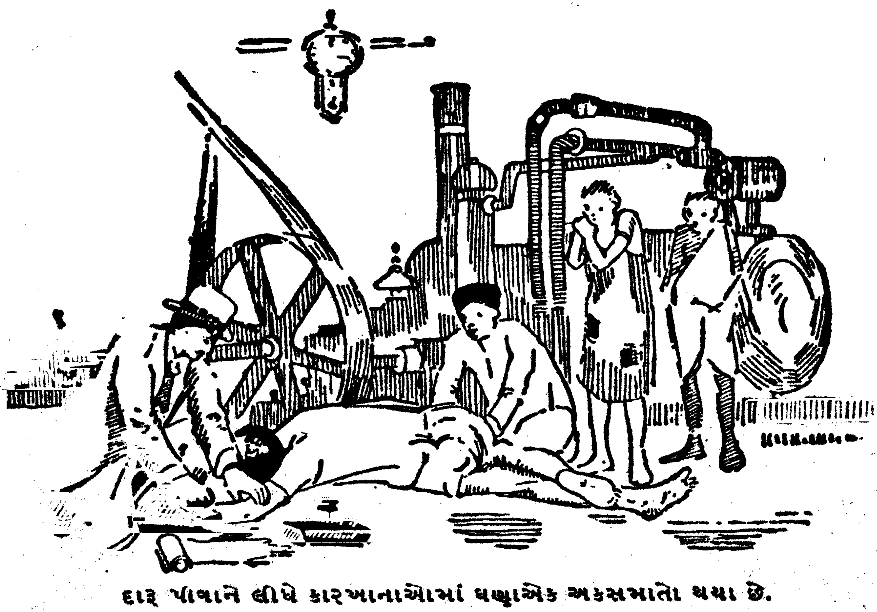
(૪) નેપોલીયન બોનાપાર્ટ:— "એક દારૂ નહિ પીનાર લશ્કરજ ફક્ત ફતેહ પામી શકે. દુશ્મન કરતાં દારૂથી વધુ ડરવાનું છે."

(૫) ફીલ્ડ મારશલ લૉર્ડ રોબર્ટસ, વી. સી. કે. જી. કે. પી. અને ફીલ્ડ મારશલ લૉર્ડ વુલ્સલી, કે. પી; જી. સી. બી.:—

"દારૂ માણસના મનને ભમાવી નાંખે છે, થાક જલદીથી લાવે છે, અને દુઃખ દરદ જલદીથી લાવે છે."

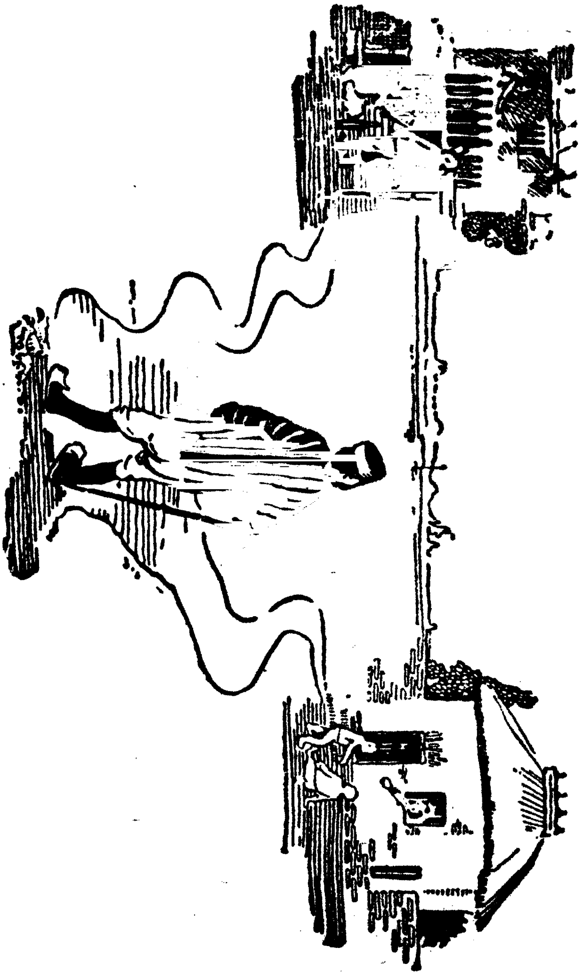
(૬) જરમનીના કાઉન્ટ વૉલ મૉલકએ ગઇ યુરોપીઅન લડાઈ વેળા જણાવ્યું કે "ફ્રાંસના એકંદર લશ્કર કરતાં પણ જરમનીનો વધુ કાતીલ દુશ્મન બીર છે."

(૭) જ્યારે દરિયાઇ કાફલામાંથી દારૂ સદંતર બંધ કરવાનો હુકમ યુનાઇટેડ સ્ટેટસના સેક્રેટરી દાનીએલે કાઢ્યો ત્યારે તેના તે હુકમમાં તેણે નીચે મુજબ જણાવ્યું:—



દારૂ પીવાને લીધે કારખાનાઓમાં ઘણાએક અકસમાતો થયા છે.

હાલના દરિયાઇ વહાણો ઉપર વીજલીક તથા બીજા એવા તરેહ તરેહના



ઓફીસ બાદ ક્યાં રહીએ? ઘરે કે દારૂના પીઠે?

બારીક સાંચાઓ મૂકવામાં આવ્યા છે કે એ જરૂરનું છે કે દરિયાઇ કાફલાના દરેક માણસે દારૂથી પરહેજ રહેવું."

(૮) સર ફ્રેડરીક ટ્રીવઝ. બેરોનેટ, જી. સી, વી. એ, એલ. એલ. ડી. એફ. આર. સી. એસ. નામદાર શહેનશાહના સરજન-ઇન-ઓરડીનરી નીચે મુજબ જણાવે છે:—

"દારૂમાં ગરમી આપવાનો તત્ત્વ છે અને તે એક કમનસીબ ભરેલી બીના છે. પણ એ અસર ફક્ત એક પળ ભારજ ટકે છે અને પાછળથી કામ કરવાની શકિત તદન ખલ્લાસ થાય છે. માણસની વધારાની શકિત પર પછી દબાણ થાય છે અને જરૂર પડે ત્યારે તે વધારાની શકિત પછી મલી શકિત નથી."



દારૂથી મોત જલદી આવે છે.

(૯) સર લૉડર બ્રનટન, બેરોનેટ, એમ. ડી., એફ. આર. સી. એસ.:—

"દારૂ પીનારનું મગજ ઉશ્કેરાઇ જાય છે અને તેના શરીરનું પાણી ચુંસાઇ જાય છે. તેની અસર શરીર તથા મનને મંદ કરવાની છે અને તે સબબે દારૂ પીનારની આજુ બાજુ બદબો હોય તેનું પણ તેને ભાન નથી રહેતું."

(૧૦) સર વિકટર હોર્સલી:—

"ખાવાનું નહિ પચે તથા પેટના દુખારા માટે દારૂ આપવો એ બહુ ભૂલ ભરેલું છે. દારૂથી ફક્ત દુઃખ બંધ થાય છે કારણ કે જ્ઞાનતંતુઓને તે મંદ કરે છે પણ તેથી કંઇ દુઃખ દફે થતું નથી. ખરેખરૂં જોતાં તો દુઃખ ઉલટું વધે છે."

(૧૧) સર વિલીયમ ઓલસર, એમ. ડી.:—

"પહેલાં એવો મત ધરાવવામાં આવતો હતો કે દારૂથી ક્ષયરોગ થતો નથી પણ ગયા છેલ્લા વરસના અખતરા પરથી માલમ પડે છે કે અથંગ દારૂડીઆ ક્ષયરોગના પહેલા ભોગ થઇ પડે છે."

દવામાં દારૂનો ઉપયોગ.

અસલ હોસ્પીતલોમાં એવો રીવાજ હતો કે વહાડકાપ બાદ અથવા ચોકસ તાકીદના વખતમાં બ્રાંડી અથવા બીજી કોઈ જાતનો દારૂ આપવામાં આવતો હતો પણ એ રીવાજ કેટલો ભૂલ ભરેલો છે એ છેલ્લા થોડા વરસના અખતરા ઉપરથી માલમ પડે છે. અંતઃકરણ બંધ પડે તેવા કેસોમાં પણ અસલ દારૂ આપવામાં આવતો હતો પણ છેલ્લા થોડા વરસની શોધે દેખાડી આપ્યું છે કે એ રીવાજ ભૂલ ભરેલો છે. બેશુધ્ધ થએલા માણસને શુધ્ધીમાં લાવવાના એથી વધુ સારા ઈલાજો છે. દાખલા તરીકે એક માણસ બેશુધ્ધ થાય તો તેને ચત્તો સુવાડવો, બને એટલી ખુલ્લી હવા આપવી અને ગરદન તથા છાતી ઉપરના કપડા ઢીલા કરવા. એક થોડા ટીપા દુધ અથવા પાણી પીવાડવાથી અંતઃકરણ પાછું ચાલુ થશે.

આસ્ટ્રેલીઆવાલા ડા. હયું એલ. મરે જણાવે છે કે ૨૫ વરસ પર ડાકટરો દારૂ છૂટથી આપતા હતા પણ હાલમાં તેનું નામ પણ ફારમાકોપીઆમાં (દવા દારૂના પુસ્તકમાં) જડતું નથી, ૧૮૯૧ માં ફક્ત મેલબૉર્નની હોસ્પી-

તલમાં પાઉંડ ૧,૦૪૭ ખરચવામાં આવ્યા હતા એટકે કે દરએક બહારના દરદી દીઠ પાંચ શીલીંગ. ગયે વરસે (૧૯૧૨ માં) ફકત પાઉંડ ૪—૧૨—૦ ખરચવામાં આવ્યા હતા એટલે કે દરેક દરદી દીઠ એક પેનીનો ૬ ઠો ભાગ! ડાકટરોએ દારૂનો ઉપયોગ સદંતર બંધ કીધો છે."

ડા. ડેવીડ પોલસન:—

"૨૦ વરસની વાત ઉપર જ્યારે હું ન્યુયૉર્કની બેલવ્યુ કોલેજમાં અભ્યાસ કરતો હતો ત્યારે મારા પ્રોફેસરો શીખવતા હતા કે નીમોનીઆ, ટાઇફોઇડ ક્ષય તથા બીજા રોગો માટે દારૂ ઘણો અસરકારક હતો. એજ મત હાલમાં જો કોઇપણ ડાકટર વાપરે તો તેના બીજા ભાઇબંધ ડાકટરો હશી કાઢે."

ડા. હારવી વાઇલી કે જેવો અમેરીકન ફાર્માકોપીઆના સુધારા માટે દર ૧૦ વરસે જે કમીટી મલે છે તેના પ્રમુખ છે, તેઓ જણાવે છે કે:—

"વૈદક વિદ્યામાં સૌથી ઉંચો ઓધો ધરાવનાર પ્રોફેસરો હાલમાં એવો મત ધરાવે છે કે દારૂથી શકિત આવતી નથી, આવી નથી અને કદી આવશે પણ નહિ. તેમાં ફકત સુસ્તી લાવવાના ગુણો છે. ફારમાકોપીઆમાંથી વીસ્કી તથા દારૂને દૂર કરવામાં આવ્યા છે. આપણે ખુલ્લી રીતે જાહેર કરવું જોઇએ કે દારૂ તદન નકામો છે અને તેનો ઉપયોગ નુકશાકારક છે." લીટરરી ડાઇજેસ્ટ, સપટેમ્બર ૧૮, ૧૯૨૦.

ગરમ તથા ઠંડી રૂતુમાં દારૂની અસર.

ઉત્તર ધ્રુવની મુસાફરી કરનાર ડા. નેનસેન જણાવે છે કે:—

"કેટલીક વખત વિચારવામાં આવે છે કે જો દારૂ રોજ પીવા રવા નહિ હોય તો ફીકર નહિ પણ ઉત્તર ધ્રુવ જેવા ઠંડા મુલકની મુસાફરી દરમ્યાન દારૂ વાપરવાની જરૂર છે. જો કોઇપણ માણસ સાબીત કરે કે એમ કરવું જરૂરનું છે તો હું વગર આનાકાનીએ તે માન્યતા કબૂલ કરીશ પણ હજી સુધી કોઇએ એમ સાબીત કરવાની હિંમત કીધી નથી. અને તેથી હું એવી માન્યતા ધરાવું છું કે ઠંડા મુલકની મુસાફરી દરમ્યાન પણ દારૂની જરૂર નથી." હોર્સલી અને સ્ટર્જ, આલકોહોલ એન્ડ હ્યુમન બોડી.

હિંદુસ્તાનમાં એક વખત યુરોપીઅન લોકો એવો ખ્યાલ કરતા હતા કે ગરમ હવા તથા મલેરીઆની રૂતુ દૂર કરવા માટે દારૂ પીવો સારો હતો. જે અસર દારૂથી ઠંડીની મોસમમાં થાય છે તેજ અસર ગરમીની મોસમમાં પણ થાય છે. મલેરીઆના જંતુવાલા મચ્છરો દારૂ પીનારા તેમજ દારૂ નહિ

પીનારા એમ બેઉને કરડશે, પણ જેઓ દારૂ પીનારા છે તેઓને મલેરીઆ થવાનો ભય પહેલો છે કારણ કે દારૂને સબબે રોગથી સામે થવાની તેમની શકિત નાબુદ થઇ છે.

દારૂ પીવો ધર્મ વિરૂધ્ધ છે.

દારૂની વિરૂધ્ધ ખ્રિસ્તી, મુસલમાન, હિંદુ, બુધ્ધ તેમજ ઘણાએક ધર્મોએ સખત મનાઈ કીધી છે. બાયબલમાં તેની વિરૂધ્ધ ઘણું લખાણ છે. હમો બાયબલમાંથી નીચે મુજબ કેટલાક ફકરાઓ આપીએ છીએ:—

"દ્રાક્ષારસ ઠઠ્ઠાખોર, મદ્ય ટંટાખોર છે; ને તેથી જે કોઈ ભૂલ કરે છે તે જ્ઞાની નથી.

"કેમકે દારૂડીઓ તથા ખાઘરો કંગાલાવસ્થામાં આવશે; ને સુસ્તી ચીથરાં પહેરાશે."

"કોને અફસોસ છે? કોને હાય હાય છે? કોને કજિયા છે? કોને વિલાપ છે? કોને કારણ વગરના ઘા છે? કોને આંખોલી રતાશ છે? જે ઘણીવાર સુધી દ્રાક્ષરસ પીયા કરે છે તેઓને; જેઓ મિશ્ર મદ્ય શોધવા જાય છે તેઓને જ્યારે દ્રાક્ષરસ રાતો હોય, જ્યારે તે પ્યાલામાં પોતાનો રંગ પ્રકાશતો હોય, જ્યારે તે સરતાથી પેટમાં ઉતરે એવો હોય, ત્યારે તે પર દ્રષ્ટિ ન કર; આખરે તે સર્પની પેઠે કરડે છે, ને નાગની પેઠે ડસે છે. હે લમુએલ, દ્રાક્ષારસ પીવો એ રાજાઓને ન ઘટે, રાજાઓને ન છાજે; ને મદીરા ક્યાં છે? [એમ કહેવું] હાકેમોને ન શોભે. રખે તેઓ પીને નિયમને વિસરી જાય, અને કોઇ દુ:ખિતનો ઇનસાફ ઉંધો વાળે." દ્દષ્ટાંતવચનો ૨૨:૧; ૨૩:૨૧, ૨૯ ૩૨; ૩૧:૪-૫.

"હે દેશ, તારો રાજા કુલીનજાદો હોય, ને તારા હાકેમો કેફને સારૂ નહિ પણ બળને સારૂ યોગ્ય વેળાએ ખાતા હોય, ત્યારે તો તને ધન્ય છે!" સભ.શિક્ષક ૧૦:૧૭.

"અને યહોવાહે હારૂનને કહ્યું કે, જ્યારે તું તથા તારી સાથે તારા પુત્રો મુલાકાત મંડપમાં જાઓ ત્યારે દ્રાક્ષરસ કે દારૂ ન પીઓ, રખે તમે માર્યાં જાઓ; તમારી વંશપરંપરા સદાને માટે આ વિધિ થાય; ને તમે પવિત્ર તથા સાધારણની, ને શુદ્ધ તથા અશુદ્ધની વચ્ચે ભેદ રાખો." લેવીય ૧૦:૮-૧૦

"તું કે જે પોતાના પડોસીને [મદ્ય] પાય છે, અને ઝેર ઉમેરીને તેને છાકટો પણ બનાવે છે, એ સારૂ કે તું તેની નગ્નતા જોઇ શકે તને અફસોસ છે!" હબાકુક ૨:૧૫.

"જેઓ દારૂની પાછળ લાગવાને સવારે વહેલા ઉઠે છે, ને દ્રાક્ષરસથી મસ્તાન બની જાય ત્યાં સુધી મોડી રાત લગી બેસી રહે છે, તેઓને અફસોસ !"

"જેઓ દ્રાક્ષરસ પીવામાં પરાક્રમી, ને દારૂ મિશ્રિત કરવામાં બળવાન માણસ તેઓને અફસોસ!" યશાયાહ ૫:૧૧, ૨૨.

"દ્રાક્ષરસથી મસ્ત ન થાઓ, એમાં કુચાલ છે; પણ આત્માથી ભરપૂર થાઓ." એફેસીઓને પત્ર ૫:૧૮.

હિંદુ શાસ્ત્ર (મનુના કાયદા) તથા મુસલમાનોના અલ કોરાનમાં પણ સખત તાકીદ કીધા છે કે દારૂ પીવો નહી. એમજ ગૌતમ બુધ્ધે પણ પોતાના શિષ્યોને તાકીદ કીધી છે કે દારૂ પીવો નહિ અને ચોખ્ખી તથા પવિત્ર જીંદગી ગુજારવી.

"મનુએ કહ્યું છે કે દારૂ પીવો એ મહાપાતક કામ છે એટલે કે તેના પીનારને ખુનના જેટલો દોષ છે." સર ભાલચંદ્ર ક્રીષ્ણા નાઇટ.

હિંદુ શાસ્ત્રમાં નીચે મુજબ દારૂ માટે લખાણ છે:—

"મધ્યમ, આદેયમ, આપેયમ, અગ્રાહ્યમ" એટલે કે "દારૂ કોઇને આપવો નહિ, પીવો નહિ અને લેવો નહિ."

કલકતાના જાણીતા ડાકટરનુ મત.

કલકતાના જાણીતા ડાકટર સર લાઓનાર્ડ રોજર્સ જણાવે છે કે "કલકતામાં દરેક ૧૦૦ માણસો ગુરદાના દરદથી પીડાય છે તેમાં ૭૦ દારૂને સબબે છે. બૈરાઓ તથા મુસલમાનો દારૂ પીતા નહિ હોવાથી તેઓ ગુરદાના મરજથી મોટા પ્રમાણમાં પીડાતા નથી. મોટા શહેરમાં દારૂનો ખપ જાસ્તી હોવાથી ગુરદાના મરજનો રોગ પણ જાસ્તી હોય છે. ૮૦ વરસની વાત ઉપર જાણીતા ડાકટરો જેવા કે એજન્સી તથા ઇરવીંગ એવો મત આપી ગયા છે કે ગુરદાનો મરજ ફકત યુરોપીઅન લોકોમાં હતો અને દેશી લોકોમાં હતોજ નહિ. આ ઉપરથી માલમ પડશે કે દેશીઓમાં દારૂના ફેલાવા સાથે ગુરદાનો મરજ પણ વધ્યો." આલકોહોલ, એ મેનાસ ટુ ઇનડીઆ, પાનુ ૩૯.

દારૂ કેટલો ખપે છે.

ગ્રેટ બ્રીટન—"ડેલી એક્ષપ્રેસ" પત્રના એક પ્રતિનીધીના ઉત્તરના જવાબમાં લૉર્ડ લેવરહ્યુમે જણાવ્યું કે "દરેક વરસે પાઉંડ ૪૦૦,૦૦૦,૦૦૦ કરતાં વધારે રકમ આપણે દારૂ ઉપર ખરચીએ છીએ."

અમેરીકા—જાણીતી મહાન સ્ટીમર "ટીટાનીક" માં ૧૫૦૩ માણસો ડુબી ગયા હતા. અમેરીકામાં દારૂનો વેપાર તદન બંધ થયો તેની આગમચ દર અઠવાડીએ ૧૫૦૩ માણસો તથા બૈરાઓ દારૂથી મરતા હતા. એટલે કે તેમની સરાસરી ૪૦ "ટીટાનીક." સ્ટીમરો દર વરસે ડુબે એટલી થઇ.

હિંદુસ્તાન—પરદેશી દારૂની માફક ગામડી દારૂ નીચે જણાવેલે ઠેકાણે ગાળવામાં આવે છે:—

(૧) મુંબઇ, (૨) મધ્ય હિંદુસ્તાન, (૩) સિંધ, (૪) જોડીઆ પ્રાંતો, (૫) મધરાસ, (૬) બંગાલ, (૭) પંજાબ, (૮) એન. ડબલુ, પ્રોવીનસીસ, (૯) પૂર્વ બંગાલ તથા આસામ." મી. નરેનદ્રનાથ સેન.

દારૂથી થએલી ખાનાખરાબી.

જગ્યા:—ટેબર અન્ડ હોટલ, ડેનવર. કેટલાક જુવાનો દારૂ પીને મજાહ કરે છે એવામાં ત્યાં એક ગરીબ ભીખારી જેને ચાલવાની પણ બરાબર શક્તિ નથી તે દરવાજો ખોલી દાખલ થાય છે.

પેલા જુવાનીઆઓએ મશ્કરીમાં કહ્યું, "આવ ભાઈ આવ દારૂ પીઇને તારી જંજાળ મટાડ."

"હું ભુખો છું તથા મને ઠંડી લાગે છે માટે હું આવીશ," પેલા ગરીબ માણસે જવાબ આપ્યો.

દારૂ પીધા બાદ પેલા ગરીબ માણસે તેમની સામે એક પળ ભર ટાકીને ગંભીરતાથી કહ્યું:— "ગ્રહસ્થો, તમારૂં હું ભલુ ચાહું છું. તમે જ્યાં બેઠા છો ત્યાં એક વખતે હું બેસતો હતો. તમારી હાજરીથી મારી જીંદગીનું પીકચર પૂરૂં થાય છે. હું પણ એક વખતે મોટો માણુસ હતો. તમારી માફક મારો ચહેરો પણ એક વખતે ખીલી નીકલેલો હતો. એક વખતે મારો પણ મોટો ઓધ્ધો હતો અને ઘર બહાર તથા દોસ્ત આસનાવ હતા. મારી રાણી સરખી ખુબસુરત બઇરી હતી જેનું માન મેં દારૂની લતથી બગાડયું. ગુલાબના ફુલ જેવા મારા બચ્ચાં હતા પણ મારી દારૂની લતને લીધે તેઓ ભૂખે



"ભલા માણસ સાંભળ: એક વખત મારી પાસે ધન દોલત, કપડા
હતા, ખાણી પાણી તથા દોસ્ત આસનવ પુષ્કળ હતાં,
પણ તે બધા દારૂને લીધે ગયા !"

મરી ગયા. મારૂં ઘર દરેક રીતે સુખી હતું પણ મારી દારૂની ટેવને લીધે તેનું સત્યાનાસ વળ્યું. મારા મનમાં મોટી મોટી આશાઓ હતી પણ તે બધી દારૂને લીધે ઉંધી વળી, આજે હું બઇરી વગરનો, બચ્ચાં વગરનો, ઘર બહાર વગરનો ભીખારી છું અને મારી બધી આશાઓ નાશ પામી છે. આ બધા દારૂની બૂરી આદતથી ગયા છે.

તેમને છોડી જતાં આગલ તેણે કહ્યું કે "જુવાનો, તમે તમારી મા, બૈરી કે બચ્ચાંઓ જે તમારે માટે દુવા માગે છે તે મુજબ ચાલો અને તેમની સાથે બહેસ્તનું સુખ ભોગ છે કે દારૂની લતમાં તમે મારી માફક શેવટને માટે આ દુનિઆમાં કે પેલા દુનીઆમાં નાશ પામો, ગમે તે હોય, પણ હું તો તમારૂં ભલું ચાહું છું." —ચુંટી કાઢેલું.

દારૂ દવા તરીકે આપવો કે નહિ?

ગ્રેટબ્રીટન તથા હિંદુસ્તાનની યુનીવરસીટીની ડીગ્રી ધરાવનારા કેટલાક જાણીતા ડાકટરોના મતો એંગ્લો=ઇનડીઅન ટેમ્પરન્સ એસોસીએશને એક સરક્યુલરના આકારમાં બહાર પાડ્યા છે જે નીચે મુજબ છે:—

"(૧) શોધખોલ તથા અખતરાઓથી સાબીત થયું છે કે દારૂ (આલકોહોલ) કોકેન, અફીણ, ભાંગ, ગાંજો તથા ચરસ ઝેર છે."

(૨) હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ મુલકમાં નાના જથ્થામાં જો તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે નુકશાનકારક છે. શારરીક તથા માનસીક દરદો જાથુકના સાજા કરવા માટે તેઓ તદન નકામા છે.

(૩) જેઓ દારૂ તેમજ કેફી વસ્તુથી તદનજ પરહેજ છે તેઓ દુઃખ દરદો સામે વધારે મજબુતીથી ટક્કર ઝીલી શકે છે.

(૪) દારૂથી ભવિષ્યની પેઢી ઉપર તથા ગરમીના દરદ વાળાઓ ઉપર ઘણી બૂરી અસર થાય છે.

(૫) દારૂ દુકાળના કરતા પણ વધારે સંકટ લાવે છે.

(૬) દારૂથી મરકી સામે રક્ષણ મલી શકતું નથી.

(૭) મલેરીઆ તથા ક્ષયરોગના જંતુ સામે દારૂથી રક્ષણ મલી શકતું નથી.

(૮) ઉપર જે વાત કહેવામાં આવી છે તે અફીણ તથા બીજી કેફી ચીજોને પણ લાગુ પડે છે.

(૯) એ માટે અમો હિંદુસ્તાનના વતનીઓએ અરજ કરીએ છીએ કે તેમના ધર્મના તથા જાત જાતના કાયદાને માન આપી તેઓએ દારૂથી દૂર રહેવું."

સહી:— જી. એચ. જે. ઇવાટ, સી. બી. એમ. ડી. સરજન જનરલ, આલફ્રેડ પીઅર્સ ગોલ્ડ, કે. સી. વી. ઓ. એમ. એસ. (લંડનની યુનીવરસીટીના વાઇસ—ચેનસેલર), સી. ડબલ્યુ. સાલીબી, એમ. ડી. એફ. આર. એસ. (એડીનબરો), ફ્રેડરીક ટ્રેવીસ, જી. સી. વી. ઓ,. એલ. એલ. ડી. એફ. આર. સી. એસ. (નામદાર શહેનશાહના સરજન), જી. સીમ્સ વુડહેડ, એમ. ડી. એલ. એલ. ડી. એફ. આર. એસ. (એડીન.), (પ્રોફેસર ઑફ પેથોલોજી, કેમબ્રીજ યુનીવરસીટી), લેફ.— કરનલ, આર. એ. એમ. સી. ભાલચંદ્ર ક્રિષ્ણા નાઇટ, એલ. એમ. (મુંબઇ), જીવરાજ એન. મહેતા, એમ. ડી. એમ. આર. સી. પી. (લંડન), મુંબઇ, ડેવીડ સી. મુથુ, એમ. ડી,. એમ. આર. સી. એસ., એલ. આર. સી. પી, (ચીફ ફીઝીશીયન, મેન્ડીપ હીલ્સ સેનેટોરીયમ), આરથર લેનકેસ્ટર એમ. ડી. (લંડન), (સ્પેશીયલ ટયુબરક્યુલોસીસ ઇનકવાયરી, ઈંડીઆ), એચ. જે. વોલટર બેરો, કરનલ (લેટ પી. એમ. ઓ. થર્ડ, લાહોર ડીવીઝન) વી. એચ. રધરફોર્ડ, એમ. એ. એમ. બી. (કેનટાબ), જે. કે. અધ્યા, એમ. બી. (કલકતા), એમ. આર. સી. એસ., એમ. આર. સી. પી. (આસી. રેસીડંટ મેડીકલ ઓફીસર લંડન ટેમ્પરન્સ હોટલ), ડી. વોરલાઇકર, આઇ. એમ. એસ., લેફ. કરનલ, નીલરતને સરકાર, એમ. એ. એમ. ડી. એફ. સી. વી, (મેમ્બર, બંગાલ લેજેસલેટીવ કાઉનસીલ), ચુનીલાલ બોઝ, આઈ. એસ. ઓ., એમ. બી. એફ. સી. એસ., એફ. સી. વી. (ઓફીશીએટીંગ કેમીકલ એક્ષમીનર, બંગાલ, પ્રોફેસર ઑફ કેમીસ્ત્રી, મેડીકલ કોલેજ, કલકતા, એસ. કે. મુલીક, એમ. એસ. એમ. ડી., (એડીન.), (પ્રીનસીપલ, નેશનલ મેડીકલ કોલેજ ઓફ ઈંડીઆ), સીનીયર ફીઝીશીયન, કીંગ્ઝ હોસ્પીતલ, (કલકતા). બી. સી. ઘોસ, એમ. એ. એમ. બી. સી. બી. (કેતટાબ) ફીઝીશીયન એન્ડ લેકચરર ઓન મેડસીન, આલબર્ટ વીકટર યુનીવરસીટી હોસ્પીતલ, યુનીવરસીટી લેકચરર, એક્ષપેરીમેન્ટલ ફીઝીયોલોજી, (કલકતા), એચ. એન. ઘોસ, એમ. ડી., એફ. સી. વી. (ટીચર, મેટેરીઆ મેડીકા, કેમ્પબેલ મેડીકલ સ્કુલ એન્ડ ફીઝીશીયન. કેમ્પબેલ હોસ્પીતલ), (કલકતા), બી. સી. રોય, બી. એ. એમ. ડી.

(કલકતા), એમ. આર. સી. પી. (લંડન), એફ. આર. સી. એસ. (ઇંગ્લંડ), એફ. સી. વી., ફેલો ઓફ ધી રોયલ સોસાયટી ઓફ મેડસીન (લંડન), (લેકચરર, કેમ્પબેલ મેડીકલ સ્કુલ એન્ડ હોસ્પીતલ), યુ. એન. બ્રહ્મચારી, એમ. એ. એમ. ડી. પી. એચ. ડી, એફ. સી. વી., ફેલો ઓફ ધી રોયલ સોસાયટી ઓફ મેડીસીન, (લંડન) ટીચર ઓફ મેડીસીન, કેમ્પબેલ મેડીકલ સ્કુલ એન્ડ ફીઝીશીયન કેમ્પબેલ હોસ્પીતલ (કલકતા), ડી. એન. મૈત્રા, એમ. બી. રેસીડંટ સરજન, મેયો હોસ્પીતલ (કલકતા), પી. કે. અચારજી, એમ. એ. એમ. બી., (કલકતા), પરસરામ શર્મા, એલ. એમ. એસ. કલકતા (નેશનલ) ગોલ્ડ મેડાલીસ્ટ, ફીરોજપુર, જેમ્સ એમ. મેકફેલ, એમ એ. એમ. ડી, (બામદાહ) અરનેસ્ટ એફ. નીવ, એમ ડી. એફ. આર. સી. એસ. ઇ. એમ. મીશન હોસપીતલ (કાશ્મીર) ડબલ્યુ. જે. વેનલેસ, એમ. ડી. ફીઝીશીયન–ઇન–ચાર્જ, મીશન હોસ્પીતલ, (મીરજ), એમ. મુલીક, એલ. આર. સી. પી. એન્ડ એસ. (એડીન), (અલાહાબાદ) બી. ડી. બાસુ, મેજર, આઇ. એમ. એસ. રીટાયર્ડ (અલાહાબાદ) એમ. સી. ટેન્ડન, આઇ. એમ. એસ, લેટ વાઇસ ચેરમેન, મ્યુનીસીપાલ બોર્ડ, અલાહાબાદ, વીગેરે." ધી "સ્ટેટસ મેન" શુકરવાર ફેબ્રુઆરી તા. ૨૨, ૧૯૧૮.

વાંચનાર, શું તમેને એક નથી માલમ પડતું કે દારૂ પીવાથી તંદુરસ્તીને ઘણુંજ નુકશાન થાય છે અને હિંદુસ્તાનના લોકોની જીંદગી તેથી કરીને ટુંકી થાય છે? આપણે પે તેજ પહેલા દારૂથી તદનજ પરહેજ રહેવું જોઇએ અને ત્યારબાદ આપણા દેશી ભાઇબંધોને આગ્રહ કરવો જોઇએ કે તેઓ દારૂ તદન પીએજ નહિ એટલુંજ નહિ પણ તેને હાથ પણ લગાડે નહિ કારણ કે તે માણસ જાતનો કટ્ટો દુશ્મન છે.



તંબાકુના ગુલામ.

તંબાકુ તેના પીનારને ગુલામ માફક રાખે છે.



જીંદગી, તંદુરસ્તી તથા સુખ તંબાકુથી જાય છે.

પ્રકરણ બીજું.

તંબાકુ

ચાર્લ્સ લેબએ મરતાં મરતાં કહ્યું કે "તંબાકુ, તારે ખાતર હું મરવા પણ તૈયાર છું."

ગયા ૩૦૦ વરસ દરમ્યાન અમેરીકન ઈંડીઅનોએ ગોરી પ્રજા હજુર તંબાકુ દાખલ કીધી તે અત્યાર સુધીમાં તંબાકુનો ફેલાવો આખી દુનિઅમાં એટલા મોટા પ્રમાણમાં થયો છે કે છેલ્લી જંગી લડાઈ અગાઉ દુનઆનો કુલ્લે તંબાકુનો પાક રૂ. ૬૨૫, ૦૦૦, ૦૦૦, જેટલો થયો હતો.

તંબાકુનો ઇતિહાસ.

તંબાકુ તથા અમેરીકા એકજ વખતે શોધી કાઢવામાં આવ્યા હતા એટલે કે સને ૧૪૯૨ માં. જે ટોળીને કોલમબસે કયુબા ટાપુ પર શોધખોળ માટે મોકલ્યા તેઓએ આવીને કોલમબસને ખબર આપી કે તે ટાપુ પર માણસોની વસ્તી હતી અને તેઓ મોંમાં ચુંગી જેવું રાખીને અંદર કંઈ વસ્તુ

નાંખી સળગાવીને પીતા હતા. ૫૦ વરસબાદ ફ્રાંસીસકો ફરનાનડીઝ નામના સ્પેનના એક રહીશે આ વિચિત્ર વસ્તુ કે જે તેઓ ચુંગીમાં નાંખીને પીતા હતા તે પોતીકા દેશમાં લઇ ગયો. સ્પેનના રાજાએ આ સખસને મેક્ષીકો ખાતે ત્યાંની જાણીતા પદાર્થોની શોધખોળ માટે મોકલી આપ્યો હતો.

૧૫૬૦ની સાલમાં લીસબન ખાતેના ફ્રાંસના એલ્ચી જીન નીકોટે તંબાકુના કેટલાક છોડવાઓ ફ્રાંસ ખાતે મોકલ્યા. (પરેરાઝ મેટેરીઆ મેડીકા, પાનુ ૫૬૧ વાંચો. નીકોટીઆના ટેબેકમ અસલ આ નીકોટના નામ ઉપરથી આપવામાં આવ્યું હતું).

સને ૧૫૬૫ માં સર વોલ્ટરે ઈંગ્લંડમા તંબાકુના ઉપયોગને ઉત્તેજન આપ્યું. એવું કહેવામાં આવે છે કે સર વોલ્ટર રેલે એક દીવસ તંબાકુ પીતો હતો તેવામાં તેને તરસ લાગી અને તેના એક નોકરને થોડો બીર લાવવા ફરમાવ્યું. જ્યારે નોકર બીર લઇને આવ્યો ત્યારે તેણે પોતીકા શેઠને ધુમાડાથી ભરપૂર જોઇને સમજ્યો કે તેનો શેઠ બળી જાય છે. આ ઉપરથી તેને બીર ભરેલું આખું વાસણ આગ બુઝાવવા તેના માથા પર નાંખી દીધું! એવું જણાવવામાં આવે છે કે સર થોમસ રો જ્યારે હિંદુસ્તાનમાં આવ્યો ત્યારે તે પોતા સાથે તંબાકુ તથા આઇરીશ પપેટા લાવ્યો અને એમ તંબાકુ હિંદુસ્તાનમાં દાખલ કીધો. આપણે કદાચ આ ભેટ માટે ઉપકાર માનીએ પણ તેને હિંદુસ્તાનનું કેટલું નુકશાન કીધું છે તેનો કોઇ અડસટો કરશે.!

તંબાકુનો ઉપયોગ દાબી દેવાની કોશીશ.

શરૂઆતમાં સરકાર તથા ધર્મ અધિકારીઓએ તેને દાબી દેવા માટે પુષ્કળ ઉપાયો લીધા. ઈંગ્લંડના રાજા જેમ્સ ૧ લાએ તેના ઉપયોગ વિરૂધ્ધ કેટલાક કાયદાઓ કાઢયા અને ચાર્લ્સ ૧ લાએ તો સને ૧૬૩૩ માં તેની વિરૂધ્ધ બાદશાહી ઢંઢેરા પણ બાહેર પાડયા. રશીઆના રાજ્ય કર્ત્તાઓએ તંબાકુનો ઉપયોગ કરનારાઓના નાકો કાપ્યા અને ટર્કીના સુલતાન અમુરાથ ૪ થાએ તંબાકુનો ઉપયોગ કરનાર તથા તંબાકુ ટર્કીમાં લાવનારને મારી નાંખવાનો હુકમ કીધો. આ બધા હુકમો તથા કાયદાઓ છતાં તંબાકુની હસ્તી ચાલુજ રહી અને હાલમાં તેના લગભગ ૬૦૦,૦૦૦,૦૦૦ દુનીઆમાં પુજારીઓ છે કે જેઓ દુનિઆના દરેક ભાગોમાં એટલે કે યુરોપ, અમેરીકા, આફ્રીકા, ઈંડીઆ, આસ્ટ્રેલીઆ, ચીન, જાપાન, અને સીલોન વગેરે દેશોમાં પથરાઇ ગયા છે.

તંબાકુમાં શું છે?

"તંબાકુમાં નીકોટાઈન નામનું એક ઘણુંજ મજબુત કાતીલ ઝેર છે. આ ઝેર પ્રુસીક એસીડ જેવું છે જ્યારે કેટલાક જાણીતા વિદ્યાનોનું મત છે કે તે ઝેર પ્રુસીક એસીડજ છે. એ ઉપરાંત કપુરના જેવી એક વસ્તુ છે જેને નીકોટેલીન કહે છે આથી તંબાકુમાં સારી વાસ આવે છે. જયારે તંબાકુ ગરમ થાય છે ત્યારે પીરીડીન, પીકોલીન, કોલીડીન. કારબોલીક એસીડ, એમોનીઆ. અને માર્સ વગેરેના ગેસ બને છે."—"હાઉ ટુ લીવ" પાનું ૩૪૧ કર્ત્તાં પ્રોફેસર ઇરવીંગ ફીશર, પી. એચ. ડી. અને ડાકટર યુજીની લાઇમેન ફીશ એમ ડી.

તંબાકુના ઝેરની અસર.

નીકોટાઈન—નીકોટાઈનનું ઝેર સામાન્ય રીતે અંત:કરણ ઉપર થાય છે. ગુરદા તથા લોહીની રગો ઉપર પણ તેની અસર થાય છે અને તેથી લોહીના વહેવા ઉપર દબાણ કરે છે.

હવે વિદ્યાનો નીકોટાઈન માટે શું મત ધરાવે છે તે આપણે તપાસીએ.

"નિકોટાઈન એવું કાતીલ ઝેર છે કે જીંદગીનો તદન નાશ કરે છે. કાતીલપણામાં તે હાઇડ્રોસીઆનીક એસીડની બરોબર છે." પરેરાઝ મેટેરીઆ મેડીકા, પાનું ૫૬૭.

નીકાટાઈનની પહેલી અસર હોજરી ઉપર કેવી થાય છે તે તંબાકુનો પહેલ વહેલો ઉપયોગ કરનારાની હાલત ઉપરથી માલમ પડે છે. તેમને પહેલાં થોડા દીવસ ઉલટી થાય છે તેમજ ઝાડા થાય છે કે જે બતાવે છે કે આ ઝેર કેટલું ખરાબ છે.

જાણીતા ડાકટર તથા સરજન સર લૉડર બ્રનટન કે જેઓ



બાપનું જોઇને છોકરાંઓ કરે.

ફક્ત થોડાજ વખત પર મરણ પામ્યા છે તેમનો એવો મત હતો કે તંબાકુના નીકોટાઇનથી પહેલાં આંકડી આવે છે અને ત્યારબાદ પક્ષઘાત કરે છે. દેડકાના અંતઃકરણમાં જો એક નાના જથ્થામાં પણ મુકવામાં આવે તો તે તેનું અંતઃકરણ મંદ કરે છે અને પાછળથી એકદમ ખૂબ જોરથી ચલાવે છે. જાનવરોમાં તે અંતઃકરણની ચાલ મંદ કરી પાછળથી એકદમ ઝડપી બનાવે છે.

(૨) કોલીડીન—"આ પણ નીકોટીનના જેવુંજ ઝેર છે પણ તે તંબાકુની વાસ આપે છે. તેનું ઝેર એટલું કાતીલ છે કે એક ટીપાનો ૨૦ મો ભાગ પણ જો એક દેડકાને આપવામાં આવે તો તે તેને એકદમ મારી નાંખે. જો ધુમાડો ફક્ત થોડાજ પલભર મોમાં લેવામાં આવે તો તે સ્નાયુને મંદ કરી નાંખે છે." ડા. જ્યાર્જ થોમસન, એમ. ડી. એફ. આર. સી. એસ.

(૩) પ્રુસીક એસીડ—આ એક ખરેખરૂં કાતીલ ઝેર છે. તંબાકુમાં પ્રુસીક એસીડ હોવાને લીધે માથું દુઃખે છે તથા ઉલટી થાય છે. જુદી જુદી જાતના તંબાકુના ગુણ પ્રમાણે પ્રુસીક એસીડનો જથ્થો કમી જાસ્તી હોય છે. જેમ તંબાકુ મજબુત તેમ પ્રુસીક એસીડનો જથ્થો પણ વધારે. હાવાના જાતની તંબાકુમાં સૌથી વધારે પ્રુસીક એસીડનો જથ્થો હોય છે. ચુંગીમાં જે ભીનાસ વાળો કથણ કાલો પદાર્થ રહે છે તેમાં પ્રુસીક એસીડ તથા નીકોટાઇનનો મોટો ભાગ રહે છે.

(૪) કારબન મોનોક્ષાઇડ—"આ ગેસથી કોલસાની ખાણોમાં આગ લાગે છે. તે ઘણો ઝેરી છે, આ ગેસ શરીર માટે ઘણો ઝેરી છે એટલુંજ નહિ પણ આપણા શરીરનું ઓક્ષીજનનું તત્વ પણ તે ચુંસી લે છે. એની પહેલી અસર અંતઃકરણ ઉપર થાય છે કે જેથી અંતઃકરણ ઘણા ઝડપથી ધડકે છે. જો વધારે જથ્થામાં તે લેવામાં આવે તો આંખના ડોળા તે ફેરવી નાંખે છે, ઠંડો પરસેવો લાવે છે, ચામડી ઠંડી કરી નાંખે છે, અને માણસને બેશુધ્ધ કરી લકવો લાવે છે."

(૫) ફરફ્યુરાલ—"જે વીસ્કી નવી હોય કે બરાબર તૈયાર નહિ થઇ હોય તેમાં ફરફ્યુરાલ હોય છે. આલકોહોલ કરતાં તે પચાસ ગણું વધારે જલદ છે. દરેક સીગારેટમાં ૨ આઉંસ વીસકી જેટલું ફરફ્યુરાલનું ઝેર ધરાવે છે એટલો તે ઝેરનો જથ્થો હોય છે." ડા. ડી. એચ. ક્રેસ, એમ, ડી. વાઇસ પ્રેસીડંટ, એન્ટી સીગારેટ લીગ, યુ. એસ. એ.

ડા. ક્રેસ આગલ ચાલતાં જણાવે છે કે "ફરફ્યુરાલથી સામાન્ય રીતે જ્ઞાનતંતુ તથા મગજના બારીક તત્વોને બગાડે છે. એનાથી મગજની બીમારી આવે છે."

(૬) એક્રેોલીન—"એકરોલીન એ શરીર માટે ઘણુંજ કાતીલ ઝેર છે. સીગારેટનું કાગલ જો સલગાવવામાં આવે તો આ ઝેર પેદા થાય છે. આ ઝેરને લીધે સીગારેટનો ધૂમાડો ખપી શકતો નથી. કેટલીક વખતે બચ્ચાંઓને તે દીવાના કરી નાંખે છે. અમો એક દીવસ અમારી લેબોરેટરીમાં ગ્લીસીરીનની મદદથી અકરોલીન કરતાં હતા. ફકત એકજ તેના ધૂમાડાનો ગોટો મારા આસીસટંટના મોંભા જવાથી તેને ચોખી હવા લેવા એકદમ ઇમારતની બહાર જવું પડયું હતું. એકરોલીન આટલું બધું ભય ભરેલું છે છતાં જુવાનીઆઓ તેને એક સામાન્ય ચીજ તરીકે સમજી દરરોજ સીગારેટમાં તેનો ઉપયોગ કરે છે."—થોમસ એ. એડીસન, જાણીતો વીજલીક શોધક.

તંબાકુનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

"તંબાકુનો જુદી જુદી પાંચ રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એટલે કે (૧) સીગારેટ, (૨) છીકણી, (૩) ચુંગી, (૪) સીગાર અને (૫) મોં મારફતે આપવામાં." આર. એસ. કમીંગ્સ, એમ. ડી.

તંબાકુથી શું ગેર ફાયદા થાય છે?

તંબાકુના ઉપયોગથી કેટલા ગેર ફાયદા થાય છે તે ઉપર જાણીતા વિદ્વાનોના મતો ટાંકવાની અતરે જગ્યા નથી. જો કે આ પુસ્તકમાં લખેલી વાતો સિધાંતો સાથે સાબીત કરવાને અમો તૈયાર છીએ. તંબાકુથી નીચે મુજબ નુકશાન થાય છે:—

તંબાકુ સહનશક્તિ બગાડે છે.

તંબાકુ મન પર કાબુ રાખવાની શક્તિને બગાડે છે.

તંબાકુ અક્કલહીન કરે છે.

તંબાકુ નિશાનબાજોની નેમ બગાડે છે.

તંબાકુ આંખ બગાડે છે.

તંબાકુ અંતઃકરણ બગાડે છે.

તંબાકુ લકવો લાવે છે.

તંબાકુ હવા બગાડે છે.
તંબાકુ જીંદગી કમી કરે છે
તંબાકુ વખત ગુમાવે છે.
તંબાકુ મગજ બગાડે છે.
તંબાકુ ઉંઘમાં ખલલ કરે છે.
તંબાકુ અપચો લાવે છે.
તંબાકુ શરીરને ધ્રુજરૂ બનાવે છે.
તંબાકુ બચ્ચાંઓની ખીલવણીમાં ખલલ કરે છે.
તંબાકુ પીનારાઓના બૈરાંઓને વાંઝણ બનાવે છે.
તંબાકુ પીનારના બચ્ચાંઓ મૂઢ થાય છે.
તંબાકુ પીનારા જુવાનીઆઓમાંથી ૯૫ થી ૯૮ ટકા ગુનેહગારો બને છે.

તંબાકુ લોહી બગાડે છે.
તંબાકુ બુઢાપો જલદી લાવે છે કારણ કે તે નસોને સખત કરે છે.
તંબાકુ મગજ પર લોહી ચઢાવે છે.
તંબાકુ ગળાને બગાડે છે.
તંબાકુ મોંને બાળી નાંખે છે.
તંબાકુ ફેફ્સા બગાડે છે,
તંબાકુ બ્રાઈટસ ડીઝીઝ લાવે છે.
તંબાકુ ચાખવાની તથા સુંઘવાની શક્તિ બગાડે છે.
તંબાકુ યાદશકિત બગાડે છે.
તંબાકુ રોગ સામે ટકવાની શકિત કમી કરે છે.
તંબાકુ ગુનેહગારો બનાવે છે.
તંબાકુ કેટલીક વખત આગ લગાડે છે જેથી જાન માલને મોટુ નુકશાન થાય છે તથા થયું છે.

તંબાકુ છાકટાપણુ લાવે છે.
તંબાકુ જ્ઞાનતંતુનો નાશ કરે છે.
તંબાકુ પૈસાનો બગાડો કરે છે.
તંબાકુ મન, ચાલચલણ તથા સ્વભાવ બગાડે છે.

સીગારેટની ગણત્રી.

સીગારેટ કહે છે કે "અંકગણીતમાં હું કંઇ બહુ પ્રવીણ નથી. પણ માણસના મગજ તંતુના દુઃખો હું વધારી શકું, તેના શરીરનું જોર હું ઘટાડી શકું, તેના દુઃખ દરદો પાંચ પચીસ ગણા કરી શકું અને તેના મગજના હું વિભાગ કરી શકુ. તેનું કામ હું વ્યાજ સીકકે લઉં અને તેની ફતેહના ટુકડે ટુકડા કરી તેના પર વટાવ લઉં."



(૧) તંબાકુ નહિ પીનારા ડહાપણથી કામ કરે છે.

(૨) તંબાકુ પીનારા ગેરડહાપણથી કામ કરે છે.

કેટલાક રાજવંશીઓના મત.

(૧) ઇંગલંડના રાજા જેમ્સ ૧ લાએ તંબાકુ માટે નીચે મુજબ મત આપ્યો છેઃ—

"તંબાકુ પીવાનો રીવાજ આંખોને હાનીકારક, નાકને સુગ આવે એવો, મગજને નુકશાનકારક, તથા ફેફસાને ભયકારક છે. તેનો ધૂમાડો નરકના ધૂમાડા જેવો છે."

(૨) નેપોલીઅન બોનાપાર્ટ—"ફકત આળસુઓનેજ આ ટેવ ગમ્મત આપે."

(૩) યુનીયન પેસીફીક રેલવેના ડીરેકટરો બૉર્ડના ચેરમન મી. હેરીમેન "સીગારેટ પીનારાઓ સહી સલામત નથી. હું સીગારેટ પીનારાઓને

નોકરી ઉપર રાખું તે કરતાં દીવાન શાળાઓમાંથી દીવાનાઓને નોકરી પર રાખવાનું વધારે પસંદ કરૂં છું."

(૪) દીવાનપણા પર ખાસ અભ્યાસ કરનાર વિદ્યાન ડા. ફોરબસ વીન્સલો જણાવે છે કે દીવાનપણાના ત્રણ કારણો છે:— (૧) દારૂ, (૨) તંબાકુ, (૩) કુટુંબી અસર.

(૫) કેમબ્રીજ યુનીવરસીટીના પેથેલોજીના પ્રોફેસર ડા. સીમ્સ વુડહેડ જણાવે છે કે "જુવાનીઆઓ સીગારેટ પીએ છે તેમના જ્ઞાનતંતુને લકવો થાય છે અને તેથી તેમના અંતઃકરણ પર અસર થાય છે અને દમ લેવામાં તેમને હરકત પડે છે એટલુંજ નહિ પણ આંખ, અંતઃકરણ તથા ગુરદાને પણ તે બગાડે છે. સીગારેટ પીવાથી શરીરની ખીલવણીમાં પણ ખલલ થાય છે"

(૬) દેવીડ સ્ટાર જોરડન, ચાનસેલર, લેલેન્ડ સ્ટેનફર્ડ જુનીઅર યુનીવરસીટી, જણાવે છે કે "જે છોકરાઓ સીગારેટ પીએ છે તેઓ સડેલા ફળ જેવા છે કે જે તેમના વખત અગાઉ ઝાડ પરથી પડી જાય છે."

(૭) ચીકાગો યુનીવરસીટીના ફીઝીકલ કલચર અને એથેલેટીકસ ડીપાર્ટમેન્ટના ડીરેકટર પ્રોફેસર એ. એ. સ્ટેગ જણાવે છે કે:—



તંબાકુ શરીર, મન તથા નિતિને બગાડે છે.

"ચીકાગો યુનીવરસીટીના અંગ બળની કસરતના ખાતામાં પહેલાંથીજ ચેલાઓને દારૂ તેમજ તંબાકુનો ઉપયોગ કરતા મના કરવામાં આવે છે."

(૮) રસકીન જણાવે છે કે "તંબાકુ હાલના સુધારાના દેશને એક શ્રાપસમાન છે."

(૯) અમેરીકાનો જાણીતો ખેતીવાડીની વિદ્યાનો ઉસ્તાદ લુથર બરબેંક જણાવે છે કે "હું તમોને સાબીત કરી આપું કે જેઓ તંબાકુનો કે દારૂનો ઉપયોગ કરનારા છે તેઓ નાજુક કામ

કરવાને તદન અશક્ત છે. જેઓ દરરોજ ફકત બે કે ત્રણ સીગારેટ પીએ છે તેઓ પણ સાધી રીતે જોઇએ તેવું ધ્યાન નથી આપી શકતા."

(૧૦) કોલમબીઆ યુનીવરસીટીના મેડીકલ ડીરેકટર પ્રોફેસર જી. એલ. મેલેન જણાવે છે કે "૨૪ વરસના શિખાવવાના અનુભવ બાદ મને ખાતરી થઇ છે કે તંબાકુ જુવાનીઓની ખીલવણીને નુકશાન કરે છે."

(૧૧) જાણીતા વીજળીના શોધક થેામસ એડીસન ફોર્ડ ઓટોમોબાઇલ કંપનીના માલેક મી. હેનરી ફોર્ડ ઉપર નીચે મુજબ લખે છે:—

"દોસ્ત ફોર્ડ,—સીગારેટની હાનીકારક અસર તેની આજુ બાજુ વીંટાલેલા કાગળ ઉપરથી આવે છે. એ કાગલ બળતાં જે ધૂમાડો નીકળે છે તે એકરોલીન કહેવાય છે. મગજના જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર ઘણી ભય ભરેલી તે અસર કરે છે. ખાસ કરીને જુવાનીઆઓ માટે તે ઘણી ખરાબ છે. કમનસીએ તે અસર જાથુકની રહે છે. જે પણ કોઇ માણસ સીગારેટ પીએ છે તેને હું કદી પણ નોકરીમાં રાખતોજ નથી." ગુડ હેલ્થ, અમેરીકન ઈડીશન, જુલાઈ ૧૯૧૨.

હિંદુસ્તાનના ચાર જાણીતા વિદ્યાનોના મત.

(૧) રાવ બહાદુર ડા. ચુનીલાલ બોઝ, એમ. બી., એફ. સી. એસ, રસાયણ શાસ્ત્રી, પોતે રચેલાં "શરીર સ્વસ્થયા બોધન" માં જણાવે છે કે:—

"તંબાકુનો ઉપયેાગ કોઇ પણ રીતે કરો પણ આખરે તે ઝેરજ છે. ઘણાજ નાના ડોઝમાં નીકોટાઈનની અસર ગરમી આપનારી છે પણ જો જરા મોટા પ્રમાણમાં તે લેવામાં આવે તો તેથી માથું દુ:ખે છે, બેચેની થાય છે, ઉલટી થાય છે, સુસ્તી આવે છે, ઉંઘ જતી રહે છે, આંખ બગડે છે, હથેલી સુકાઈ જાય છે, અને શ્વાસ લેવામાં હરકત પડે છે. છોકરાંઓ



તંબાકુના ઝેરથી રૂમાલ પર પીલો ડાઘ પડે છે.

તથા જુવાનીઆઓની ખીલવણી તેની ઝેરી અસરથી અટકે છે. ખાવાનું તેમને બરાબર પાચન થતું નથી, મગજનું કામ તેઓ બરાબર કરી શકતા નથી, યાદ શકિત ઘટે છે અને પરિણામે ધીમે ધીમે તેઓ બેસુસ્ત બને છે.

(૨) રાવ બહાદુર ડાકટર હરી નાથ ઘોસ, એમ. ડી. એક્ષામીનર, કલકતા યુનીવરસીટી, પોતે રચેલાં પુસ્તક "સ્વસ્થયા તત્વ" માં નીચે મુજબ જણાવે છે:—

"જેઓ અભ્યાસ કરે છે તેઓએ તંબાકુનો ઉપયોગ નહિ કરવો જોઇએ. કારણ કે તેથી યાદશકિત કમી થાય છે, અંતઃકરણ નબળું બને છે, ભૂખ જતી રહે છે અને આંખનું જોર જતું રહે છે.

(૩) ડા. સુબોધ ચંદ્ર મીતર, એલ. એમ. એન્ડ એસ. "સ્વસ્થયા સમાચાર"માં નીચે મુજબ જણાવે છે:—

"તંબાકુનો ઉપયોગ કરવાથી સુકી ખાંસી, ગલામાં સોજો, અવાજમાં બદલાણ અને દમ થાય છે. તંબાકુના ઝેરથી અંતઃકરણના ધપકારામાં પણ ફેરફાર થાય છે. કામ કરવાને આળસ આવે છે, થાક જલદી લાગે છે, મગજ નબળું પડે છે, અને ઉંઘ જતી રહે છે. તંબાકુ મોટા પ્રમાણમાં લેવાથી આંખનું નૂર ઘટે છે, જીભનો સ્વાદ બગાડે છે અને કોઇ કોઇ વખતે બહેરાપણું પણ લાવે છે."

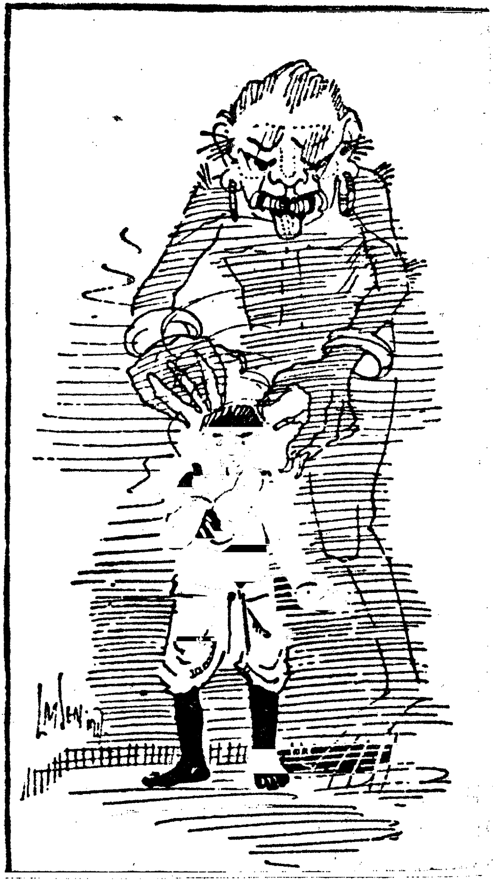
(૪) કવિરાજ શ્રીજુકના જમીની ભુસન રોય કવીરતન, એમ. એ. એમ. બી. (કલકતા યુનીવરસીટી) પોતે રચેલા પુસ્તક "સ્વસ્થયા નિતિ" માં લખે છે કે:—

"દરેક તંબાકુના ઉપયોગ કરનારનું મગજ લોહી વગરનું ખાલી થઈ જાય છે. હોજરી પર લાલ ગોળ ડાઘા પડે છે, ફેફસાં રોગીષ્ટ બને છે, અંતઃકરણ નબળું બને છે, અને લોહી પાતળું બને છે. ચાલુ તંબાકુ પીવાની ટેવ રાખવાથી રોગ સામે ટકવાની શકિત કમી થાય છે. અપચો થાય છે, ગળા ઉપર સોજો આવે છે, અંતઃકરણની નબળાઈ, ક્ષય, લકવો, તથા જ્ઞાનતંતુના બીજા રોગો થાય છે. તંબાકુનો ઉપયોગ કરનારના બચ્ચાંઓ પણ નબળાં તથા બીહકપણા થાય છે."

તંબાકુ વિરૂદ્ધ લડત.

ઓનરબલ મી. એસ. નેમે ટોએ તા. ૧ લી એપ્રીલ ૧૯૦૦ માં જાપાનીસ પારલમેન્ટ હજુર તંબાકુ વિરૂધ્ધ કાયદો દાખલ કરતાં નીચે મુજબ ભાષણ કીધું હતું:—

"આ કાયદો પસાર કરવાનું કારણ હું તમોને ટુંકમાં સમજાવીશ. થોડાક વખત થયાં આપણી સ્કુલોમાં છોકરાંઓ પરદેશથી આવતી હલકી સીગારેટો મોટા પ્રમાણમાં વાપરે છે અને પરિણામે મને ભય છે કે ચીન તથા હિંદુસ્તાનની માફક આપણા દેશની પણ હાલત થશે. કારણ કે અફીણની માફક તંબાકુમાં પણ "નેરકોટીક" તત્વ છે કે જે જ્ઞાનતંતુને નબળા કરે છે. માનસીક શક્તિ નબળી કરે છે અને તેથી આપણા દેશના ભલા તરફ જોતાં, એ જરૂરનું છે કે તંબાકુનો ઉપયોગ તદ્દનજ બંધ કરવો જોઇએ. જો આપણા દેશની પ્રજાને યુરોપ તથા અમેરીકા પ્રજાઓ કરતાં વધારે શ્રેષ્ટ કરવી હોય તો આપણા નિશાળે જતાં છોકરાં તથા છોકરીઓ કે જેઓ ભવિષ્યના માબાપો થશે, તેમને તંબાકુનો ઉપયોગ કરતાં અટકાવવા"



સીગારેટ પીનાર સેતાનના સપાટામાં.

અમેરીકાની એન્ટી સીગારેટ લીગ, કલકતાની એન્ટી સ્મોકીંગ સોસાયટી અને દુનિઆની બીજી અનેક લીગો તથા સોસાયટીઓ તંબાકુનો ઉપયોગ અટકાવવા માટે લખાણો કરે છે તથા ભાષણો કરે છે.

બંગાલની ધારાસભામાં જુવાનો તંબાકુ નહિ પીએ તે માટે એક બીલ દાખલ કરવામાં આવ્યું છે

મી. વાઈ. આનંદા, સી. આઇ. ઇ. જ્યારે ૧૯૧૧ માં માઇસોરના દીવાન હતા ત્યારે તંબાકુના ઉપયોગ સામે મના કરનારો એક કાયદો માઇસોર રાજ્ય માટે પસાર કરવામાં આવ્યો હતો.

હૈદરાબાદના નામદાર નિઝામે પણ એક કાયદો પસાર કીધો છે કે "૧૬ વરસની અંદરના જુવાનીઆઓએ તંબાકુનો ઉપગેાગ નહિ કરવો, અને આ કાયદાનો ભંગ કરનારને સજા કરવાનું ફરમાવવામાં આવ્યું છે."

બીહાર તથા ઓરીસાના કેળવણી ખાતાના વડાએ તા. ૧૩ મી ફેબ્રુઆરી ૧૯૧૫ ને દીને એક સરક્યુલર બહાર પાડી કેળવણી ખાતાના સુપ્રીનટેન્ડન્ટો તથા હેડમાસ્તરોને તાકીદ કીધી છે કે "તેમની હસ્તકની સ્કુલોના છોકરાઓ સ્કુલમાં કે સ્કુલની બહાર તંબાકુ પીએ તેમને સખત મના કરવી અને તે છતાં જો તેઓ તંબાકુનો ઉપયોગ કરે તો તેમનો ગુનોહ ગંભીર સમજી તેમને સજા કરવી. તેઓને ચેતવણી આપવી કે તંબાકુ તેમની કુદરતી ખીલવણી માટે હાનીકારક છે." (સહી) જે. એચ. જેનીંગ્સ,

યુરોપ તથા તેની આજુબાજુના મુલકોમાં રેલવે ટ્રેનો તંબાકુના ઉપયોગ કરનાર તથા તંબાકુના નહિ ઉપયોગ કરનારાઓને માટે અલાહેદી રાખવામાં આવી છે. હિંદુસ્તાન તથા ઈંગ્લંડ વચ્ચે ફરતી મોટી સ્ટીમરો ઉપર મોટા અક્ષરોએ કેટલાંક ઠેકાણે નોટીસ મારેલી જોવામાં આવશે કે "અહિં સીગારેટ વગેરે પીવા નહિ."

હિંદુસ્તાનમાં ઈંડીયન રેલવે એકટમાં નીચે મુજબ લખાણ છે:—

"જે ડબ્બો બીડી પીવા માટે નહિ હોય છતાં જો તેમાં કોઇ તેના સાથી ઉતારૂની સંમતી શિવાય બીડી પીએ તો તેને રૂ. ૨૦ નો દંડ થાય. એક રેલવે નોકર ચેતવણી આપે છતાં જો તે બીડી પીવાનું ચાલુજ રાખે તો તેને રેલવે કાયદાની ૧૧૦ મી કલમ મુજબ રેલવે ડબામાંથી તથા રેલવે હદમાંથી બહાર કાઢવો."

પૂર્વ બંગાલમાં બોટો ઉપર નીચે મુજબ નોટીસ મારવામાં આવે છે:—

"કેબીન, સલુન તથા પહેલા વર્ગના ડેક ઉપર હુકા પીવાની તથા પાન ચાવવાની મનાઇ છે." આઈ. જી. નેવીગેશન એન્ડ રેલવે કંપની લીમીટેડ.

કલકતાની ટ્રામ કારોમાં નોટીસ મારીને પહેલી બે હારો ઉપર બીડી પીવા મનાઈ કરવામાં આવી છે.

દેવ સમાજનો એક કાયદો નીચે મુજબ છે:—

"હું કદી પણ કેફી ચીજ જેવી કે દારૂ, અફીણ, ભાંગ, તંબાકુ, ચરસ, ચંડુલ અને કોકેન વીગેરે ખાઈસ નહિ, બનાવીસ નહિ, વેચાતું લઈશ નહિ કે કોઈને આપીશ નહિ."

તંબાકુની ટેવ કેમ છોડવી?

૬ આઉંસ પાણી લો અને તેમાં ૬ ગ્રેન નાઇટ્રેટ ઓફ સીલવર નાંખો. આ દવા રંગીન બાટલીમાં રાખવી. ખાણું ખાધા પછી એક અઠવાડીઆ સુધી દરરોજ આ દવાથી મોં ધોવું એટલે કોગળા કરવા. આ દવા ઝેર હોવાથી મોંમાં જવા દેવી નહિ.

મસાલાવાલો ખોરાક તથા દારૂથી તંબાકુની તલબ થાય છે, જ્યારે અનાજ, દુધ તથા ફ્લફલાદી દારૂની તલબ કમી કરે છે. જ્યારે તંબાકુની ટેવ ભાંગવી હોય ત્યારે સાદો ભાજી તરકારીનો ખોરાક ખાવો તથા દુધ અને ફ્લફ્લાદીજ ફ્કત લેવા. કમીમાં કમી ૨—૩ અઠવાડીઆ સુધી મરી મસાલાવાલો ખોરાક ખાવો નહિ. ખાણા બાદ મીઠા લીંબુ, સંતરા, સફરચંદ, દરાખ વીગેરે લેવા. દહીં તથા છાસ લેવા પણ સારા છે.

નીકોટાઈનનું ઝેર તોડવા માટે દર સવારે અધ્ધા ગ્લાસ પાણીમાં અરધો ચાહેનો ચમચો ભરી રેયેલ સૉલ્ટ અને ક્રીમ ઓફ તારતર લેવા. અથવા તો એપસમ સૉલ્ટ અઠવાડીઆની સરૂઆત તથા અઠવાડીઆની આખરે લેવા એમ ત્રણ ચાર અઠવાડીઆ લેવું.

દર સવારે ઉઠતાં સાથે ઠંડા પાણીથી નહાવું અને ટુવાલથી સારી પેઠે દીલને લુછવું.

તંબાકુની ખરાબ ટેવ તોડવા માટે ઇશ્વરની મદદની જરૂર છે માટે ઈશ્વરની પ્રાર્થના કરવી. જ્યારે તંબાકુનું ઝેર શરીરમાંથી એકદમ ખલાસ થશે ત્યારે તંબાકુની આદત પણ જશે.



અફીણ તથા ચાહ શરીરનો નાશ કરે છે.

ગાંજા, ચરસ, કોકેન અને અફીણ

પ્રકરણ ત્રીજું.

ભાંગ, ચરસ, હાશીશ, કોકેન તથા અફીમ હિંદુસ્તાનની વસ્તીને કંઇ થોડા પ્રમાણમાં નુકશાન નથી કરતું.

"પંજાબમાં ગાંજા તથા ચરસનો મોટો શોખ છે. એજ પ્રમાણે મુંબઇ, જોડીઓ પ્રાંતો, પૂર્વ બંગાલ, બીહાર તથા કલકતામાં પણ તેનો મોટો ફેલાવો છે. મધ્ય પ્રાંતોમાં ચરસનો મોટો શોખ છે. પૂર્વ બંગાલમાં એટલે માઇમેનસીંગ તથા ઢાકામાં "મનજીઓ" એટલે ખલાસીઓમાં ગાંજાનો મોટો ઉપયોગ થાય છે. રાજશાહી જીલ્લાના નાવગાંવ વિભાગમાં ફક્ત ૧૦ ચોરસ માઇલ જેટલા વિસ્તારમાં ગાંજાનો પાક કરવામાં આવે છે. એટલું સારૂં છે કે કોઈ બીજે ઠેકાણે ગાંજાનો પાક કરવાની સરકારની પરવાનગી નથી.

સાઉથ અમેરીકામાં આવેલા પેરૂમાં કોકા નામના છોડવા થાય છે. તે-માંથી કોકેન ઉપજાવવામાં આવે છે. આલકોહોલની માફક આ પણ પશ્ચિમ તરફના મુલકોનું એક વ્યસન છે કે જે હિંદુસ્તાનમાં લાવવામાં આવ્યું છે. કોકેનની અસર એવી ઝેરી છે કે એક બાજુ ઉપર બધા કેફી વસાણા મુક-વામાં આવે તો પણ તેઓ બધા તેની બરોબરી કરી શકે નહિ. દારૂના કરતાં પણ તેની તલબ વધારે થાય છે. એની અસર પહેલ વહેલાં બહુ સારી લાગે છે પણ આખરે પરિણામમાં મન, શરીર તથા આત્માનો નાશ કરે છે. યુરોપ તથા અમેરીકામાં કોકેન ઇનજેકશન મારફતે લેવામાં આવે છે પણ હિંદુ-સ્તાનમાં તે પાન સોપારીના બીડામાં લેવામાં આવે છે. ૧૯૦૪ માં (ભાગલ-પુરથી નહિ પણ) મોંઘીરથી કોકેન કલકતામાં દાખલ કરવામાં આવ્યું હતું.

થોડાજ વખતમાં આખા દેશમાં તેનો ખપ એટલા તો મોટા પ્રમાણમાં ફેલાઇ ગયો કે ફક્ત પરવાનાવાલા વેચનારા શિવાય બીજાઓને તેના વેચાણ કરવા સામે સરકારે જાળતો નાંખ્યો છે જુવાનીઆઓમાં સેંકડો તેના ભોગ થઇ પડ્યા છે. ૧૯૦૪ માં એક લાખ રૂપીઆની કીંમતનું કોકેન કે જે એક સપાટે આખી હિંદુસ્તાનને મારી નાંખી શકે, એટલું હિંદુસ્તાનમાં આવ્યું હતું પણ એક્સાઇસ ખાતાએ વચ્ચે પડી તેને શહેરમાં આવતું અટકાવ્યું અને સરકારના હુકમથી તેને પાછું ઇંગ્લંડ મોકલવામાં આવ્યું.

"ટેમ્પરન્સ પ્રોબલેમ ઇન ઇંડીઆ," મી. નરેનદ્રનાથ સેનનું પ્રેસીડંટ તરી કે ૪ થી ઑલ ઇંડીઆ ટેમપરન્સ કોનફરન્સ હજુર ભાષણ"—પાનું ૪૫—૪૬.

"ભાંગ, ગાંજા તથા હશીશથી ઘણુંજ ભયંકર પરિણામ આવ્યું છે. ઘણાએક માણસો એથી દીવાના બની ગયા છે." રાઇટ ઓન. સર સેમ્યુઅલ સ્મીથ, એમ. પી.

આ એક ઘણી દલગીરીની વાત છે કે બંગાલમાં દુર્ગા પુજાના વખતમાં બીજયો દશમીની ઉજવણી કરે છે તે વખતે ઘણો ભાંગ પીએ છે.

આ એક ઘણી દલગીરીની વાત છે કે હિંદુસ્તાનના ઘણાએક સન્યાસીઓ ગાંજાનો છૂટથી ઉપયોગ કરે છે. એવો કોઇ પણ સાધુ નહિ કે જેની પાસે "ચીલમ" નહિ હોય.

કોકેનની અસર.

કોકેન ખાનારની જીંદગી ખરેખર દયા ઉપજાવે એવી છે. જ્યારે તે કોકેન ખાય છે ત્યારે તે જાણે કે સ્વર્ગમાં હોય એમ લાગે છે, પણ જ્યારે તેને કોકેન નથી મલતું ત્યારે તે જાણે કે નરકમાં હોય એમ તેને લાગે છે. તે હમેશાં ધાસ્તીમાં તથા ખોટા ખ્યાલમાં રહે છે. તેને ઉંઘ આવતી નથી, પેટમાં દુખારો થાય છે અને ખાવાનું પાચન થતું નથી. તે પોતાને તથા બીજાઓને ભય સમાન છે. તેની જીંદગીજ મરણ સમાન છે. તેને જ્યારે તેના કોકેનનો હફતો મલે છે ત્યારેજ તેને સહેજ સુખ મલે છે.

અફીણ.

"અફીણનું ઝેર થોડાક વખત માટે દુઃખ બંધ કરે છે પણ દુઃખ થવાનું મૂલ કારણ તે કાઢી શકતુ નથી. મગજને તે સુન કરી નાંખે છે, અને તેથી વિચારશક્તિ મંદ થઇ જાય છે. જ્યારે વિચાર શકિત ગુમ થઇ જાય છે ત્યારે

આંખની જોવાની શકિત પણ જતી રહે છે. જ્યારે અફીણની અસર જતી રહે છે ત્યારે મંદ પામેલા જ્ઞાનતંતુઓ પણ હુશીઆર થાય છે અને વિચાર-શકિત પાછી ચાલુ થાય છે." "હાઉ ટુ લીવ," કર્તા પ્રોફેસર ઇરવીંગ ફીશર, પ્રોફેસર ઑફ પોલીટીકલ ઇકોનોમી, યેલ યુનીવરસીટી, યુ. એસ. એ.

કેટલાક પેટંટ ચાલુ દવાઓમાં અફીણનો ભાગ હોય છે અને તેથી પણ અફીણની ટેવ પડે છે. કેટલાક ડાકટરોના પ્રીસક્રીપસનોથી પણ અફીણ તથા દારૂની ટેવ પડે છે.

અફીણથી થતાં નુકસાનો.

અફીણ પાચન શકિત બગાડે છે.

અફીણ કબજીઆત લાવે છે.

અફીણ દમ લેવામાં હરકત કરે છે.

અફીણ અક્કલ ગુમ કરે છે.

અફીણ જ્ઞાનતંતુ નબળા કરે છે.

અફીણ કુદરતી પ્યાર કમી કરે છે. ખુદ સગા વહાલા ઉપરનો પ્યાર પણ કમી કરે છે.

અફીણી એકલપેટો હોય છે.

યુરોપ તથા અમેરીકામાં મોરફીઆ (અફીણ) લેનારના શરીરમાં પુષ્કળ ડાઘા હોય છે કારણ કે તે શરીરમાં ઇનજેકશન મારફતે મોરફીઆ લે છે. હિંદુસ્તાનમાં પાનની પટીમાં કે કોઇ વખતે પાણીમાં લેવામાં આવે છે. એ માટે કે તેની અસર એકદમ થાય.

આ આરટીકલ લખનારને એક ડાકટર તથા મીશનરી તરીકે અફીણીઓના સમાગમમાં મોટા પ્રમાણમાં આવવું પડયું છે. ઘણી દલગીરીની વાત છે કે હિંદુસ્તાનમાં એવા ઘણાએક આસામી છે કે જેઓ પોતીકા ભાઇબંધોને બુઢાપાના વખતમાં અફીણ લેવાની ભલામણ કરે છે. આથી ઘણા માણસોને અફીણ ખાવાની ટેવ પડે છે. કેટલાક ડાકટરો મીઠી પીસાબના રોગ માટે અફીણ આપે છે પણ એથી કરીને પણ તેમને અફીણ ખાવાની ટેવ પડે છે અને શેવટે શરીરનો નાશ કરે છે. અફીણથી કદાચ દુઃખ દરદ થોડાક વખત માટે બંધ થાય પણ પાછળથી જે તેથી પીડા થાય છે તે પણ જો વધારે નહિ તો તેટલીજ છે. જ્યારે ડાકટરોને સીક માણસના બીછાના પાસે લાવવામાં આવે ત્યારે તેઓએ સમજવું જોઇએ કે તેઓએ દરદને નહિ પણ દરદીને

સાજા કરવા માટે બોલાવવામાં આવ્યા છે. એક માણસના માથાંપર જો મચ્છર બેસે તો એક મોટું મગદલ લઇ એક સપાટો મારી તેને મારી નાંખવામાં આવે તો હરકત નથી પણ સંભાળ રાખવી કે તેથી કે માણસનું કપાળ ફુટી તે મરી નહિ જાય.

ચીને શું કીધું.

જ્યારે ચીનમાં પહેલાં અફીણનો છોડવો રોપવામાં આવ્યો ત્યારે તેને "ખુદા તરફની દવા" તરીકે લેખતા હતા કારણ કે તેની અસર મગજને આરામ આપનારી હતી પણ આગલ ચાલતાં જ્યારે તેનો ખપ ઘણોજ વધી ગયો અને લોકોની મગજ શકિત તથા શારરીક શકિતનો નાશ થવા લાગ્યો ત્યારે દુનિઆમાંથી એક પ્રજા તરીકે નાબુદ થઈ જવાની બીહીકને લીધે રૂ. ૧૦ કરોડ જેટલી વારસીક આવક જે અફીણના વેપારથી મલતી હતી તે જવા દઇ એ વેપાર સદંતર બંધ કીધો. અફીણનો વેપાર બંધ કરવા માટે ચીનાઓએ જે લડત ચલાવી તે માટે તેમને મોટી શાબાશી ઘટે છે. એવું કહેવામાં આવે છે કે પેકીનથી જ્યારે સરકારે હુકમ બહાર પાડી અફીણનો વેપાર બંધ કીધો ત્યારે હજારો અફીણના ગોળાઓ તથા ચુંગીઓ જાહેર રસ્તાઓમાં બાળી નાંખવામાં આવી હતી. સ્કુલો તે દીવસે બંધ થઇ અને લોકો તથા છોકરાઓ હજારોની સંખ્યામાં એન્ટી ઓપીઅમ સોસાયટી (અફીણના વેપાર વિરૂદ્ધ લડત ચલાવનારી મંડળી.) ના મકાન ઉપર જઈ હર્ષના ગાયનો ગાવા લાગ્યા.

બર્માં, ઓરીસા ઉપરાંત આસામ તથા ચીતાગોંગમાં પણ અફીણ ખાવાની ટેવ મોટા પ્રમાણમાં છે. તે ઉપરાંત બર્માંમાં ગાંજા, મોરફીઆ તથા કોકેનનો પણ મોટો ઉપયોગ ચાલે છે.

પાન સોપારી

પ્રકરણ ૪ થું.

હિંદુસ્તાનના જુદા જુદા ભાગોમાં પાન સોપારીને જુદા જુદા નામે બોલવામાં આવે છે.

સંસ્કીતમાં તેને તંબોલી, નાગા=બલેચા, નગીની, નાગાબલીકા, દીબા-ભીસ્તા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

બંગાલીમાં તેને તંબુલ, પાન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

હિંદીમાં તેને તંબુલ, પાન નગર વેલા કહે છે.

તામીલમાં તેને વેતીલી કહે છે.

તેલેંગુમાં તમાલ પકુ કહેવામાં આવે છે.

મરાઠીમાં પાન યા નાગવેલ કહે છે.

ગુજરાતીમાં પાન કે નાગર વેલ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

લેટીનમાં તેને પાઈપર બેટલ કહે છે.

અને ઈંગ્રેજીમાં તેને બીટલ લીફ કહે છે.

"બારૂઇ" નામની વૈષ્ય કોમ છે કે જે પાન પેદા કરવાનો ધંધો કરે છે.

ચુનારના પાન સોપારી આખી હિંદુસ્તાનમાં પ્રખ્યાત છે અને તે હિંદુઓના પવિત્ર મથક કાશી—બનારસ સુધી જાય છે.

હિંદુસ્તાનના લોકો પાન સોપારીનો મોટો ઉપયોગ કરે છે. પુજા, મેજબાની, લગનલારી, ખાણાબાદ, ખાણા આગલ, દવા દારૂમાં અને ખરેખરૂં બોલતાં હરેક વખતે તેનો ઉપયોગ થાય છે.

હિંદુ શાસ્ત્ર શું કહે છે?

હિંદુ શાસ્ત્ર (અયુરવેદ શાસ્ત્ર) પાન સોપારીના ઉપયોગ બાબે નીચે મુજબ જણાવે છે:—

(૧) "તંબોલમ............કમદ—એપાનમ એટલે કે પાન ખાવાથી માણુસનું લોહી ઉશ્કેરાય છે."

(૨) "**तंबुलात्युपाजो गडष्यट स्ल ामां पितानी लास ाता, देहा द्रीका केशा दांतायानी श्रोताबरना बालाक्षाया**"

એટકે કે જો પાન સોપારીનો મોટા જથ્થામાં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો શરીરનું, આંખનું, માંથાનું, દાંતનું. તથા કાનનું, જોર ઘટે છે.

પાનમાં શું શું આવે છે.

પાનમાં ચુનો લગાડવામાં આવે છે અને તેની ઉપર સોપારી, ધાણા, સુવા, કાથો મુકી તેની પટી કરવામાં આવે છે. કેટલાક લોકો અંદર તંબાકુ પણ નાંખે છે જ્યારે પૈસાવાલા લોકો તજ લવંગ ઉપરાંત સુરતી જરદો પણ નાંખે છે. આ ચીજ સારી વાસ આવવા માટે છે. બંગાલમાં સુરતી જરદાનો એટલો મોટો ઉપયોગ થાય છે કે તેના આરડરો મોટા પ્રમાણમાં ઉત્તર હિંદુસ્તાન સુધી મોકલવામાં આવે છે. કેટલાક પાનવાલાઓ પાનમાં કોકેન પણ નાંખે છે.

હિંદુ આયુરવેદીક શાસ્ત્રમાં નીચલા દરદોમાં પાન સોપારી ખાવા મનાઇ કરવામાં આવી છે:—

"તંબુલામાહીતંગ પ્રોકટાંગ શોરીર રૂક્ષા દરબાલે, જરાક્ષ્યા સોશા પિતાસરા મદા મુરચકાશી રોગીશુ."

એટલે કે તાપ, મોં સુકાય તે વેળા, પીત્ત થાય તે વેળા, ચક્કરીના દરદથી, તથા આંખના દરદથી પીડાતા હોય તેઓએ પાન ખાવું નહિ.

પાનથી શું ગેરફાયદા થાય છે?

(૧) "પાન ગરમી આપે છે તથા ઝાડો કબજે કરે છે." ડા. મોકશાડા ચરણ ભટાચારજી—"સ્વસ્થયા સમાચાર"—૧૨ મો અંક, ૧૩૨૩; પાનું ૧૬૭.

(૨) "પાનનો ભૂકો જીંદગી કમી કરે છે."—ઉપર જણાવેલુંજ પત્ર, પાનું ૩૬૮.

(૩) "જેઓ ઘણા છુટથી પાનનો ઉપયોગ કરે છે તેઓ જલદી ઘરડા થાય છે અને જલદી દાંત પણ ગુમાવે છે."—ઉપર જણાવેલું પત્ર, પાનું ૩૬૯.

(૪) "જેઓ પાન ઘણા ખાય છે તેઓની ભૂખ જતી રહે છે."—એજ પાનું ૩૬૯.

(૫) "છેવટે તેમને બદહજમી, મરડો કે ઝાડો થાય છે."—એજ પાનું ૩૬૯.

(૬) "જો ઘણા છૂટથી પાનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો અક્કલ ગુમ થાય છે અને બાલ સફેદ થાય છે." —એજ.

(૭) "જો ઘણાં પાન ખાવામાં આવે તો દાંત જલદીથી સડે છે."—ડા. રામ ચરણ રોય, "સ્વસ્થયા સમાચાર." ફાલગણ અંગ ૧૩૨૫.

(૮) "તેથી દાંત તથા પાચન શક્તિ બગેડે છે." ડા. કારતીસ ચંદર બોઝ, એમ. બી. "સ્વસ્થ નિતી," પાનું ૧૭.

(૯) "પાનમાં પીપરાઇન છે અને સોપારીમાં આરકેડાઇન તથા એક-રોઇન છે."—એલ. વી. એલ. મેન, એમ. ડી.—હેરલ્ડ ઑફ હેલ્થ, એપ્રીલ, ૧૯૧૭.

(૧૦) પાનમાં જે ચુનો નાંખવામાં આવે છે તેથી મોં તથા હોજરીની બારીક નસોને ઇજા થાય છે અને જો જાસ્તી પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો મોં બાળી નાંખે છે.

(૧૧) સોપારીમાં કેફી વસ્તુ છે. પાનમાં સુકી સોપારી નાંખવામાં આવે છે પણ જો લીલી સોપારી ખાવામાં આવે તો ચક્કર ચઢે.

(૧૨) પાનથી માણસનુ મન ઉશ્કેરાય છે. હિંદુઓના શાસ્ત્ર બ્રહમો-બોઇબોરટા પુરાનામાં લખ્યું છે કે:—

> "તંબુલમ વિદ્યાબાનીશ્રીનમ જતીનમ, બ્રહમાચાર્યનમ, તપસ્વી-નાસોહા. બીપેનદ્રા ગોમનુગશા શદરીશામ ધ્રુબમ."

એટલે કે વિધવા, સાધુ અને ધર્મ માટે કુંવારી જીંદગી કાઢે તેને પાન ખાવું હરામ છે એટલે કે ગાયના માંસ બરાબર છે.

(૧૩) "કાથાથી મોં સુકાઈ જાય છે અને હોજરી તથા આંતરડાને પણ સુકવે છે."

(૧૪) પાન સોપારી ખાનારનો સ્વાદ જતો રહે છે.

(૧૫) પાન ચાવવાથી ખાલીપીલી થુંક આવે છે જે થુંકી નાંખવામાં આવે છે. આ થુંક પાચન શક્તિ માટે ઘણું જરૂરનું છે અને ખોરાક પચાવવા માટે આ થુંક મલતું હોવાથી પાચન શક્તિ બગડે છે.

પાન ખાવાથી ગણા ગેર ફાયદા થાય છે તે બધાનું અહિં વર્ણન કરવાની જગ્યા નથી પણ ફક્ત બેજ જાણીતા ડાકટરોના મત અમો અહિં ટાંકીશું.

(૧) મારાં સગામાં એક બાઇ દરરોજ એક મુઠીભર સોપારી ખાતી હતી જેને પરિણામે તેની અક્કલ ગુમ થવા લાગી અને ૩૦ વરસની ઉમ્મરે તે ડોસી દેખાવા લાગી. ઘણી મહેનતે તેની એ ટેવ તોડવા સોપારી ખાવા અમે કમી કરાવી અને તે હાલમાં એક ચીતકભર લે છે. જેવો તેણીએ સોપારીનો જથ્થો ખાવા કમી કીધો કે તેની અક્કલ પણ પાછી આવવા લાગી તથા તેનો બુઢાપો પણ જતો રહયો."— ડા. મોકસાદા ચરણ ભટાચાર્ય "સ્વસ્થયા સમાચાર"માં તંબુલમાં પાન ઉપર આરટીકલ.

(૨) નીચલો પેરેગ્રાફ તા. ૨૮–૭–૧૯૨૦ના "સ્ટેટસમેન" પત્રમાંથી લેવામાં આવ્યો છે.

હિંદી સિપાઈનું મરણ.

રોયલ મીલીટરી કોલેજ સ્યાન્ડહર્સ્ટ, ઈંગ્લંડના ૩૦ વરસના એક હિંદી વિદ્યાર્થી સિપાઇના મરણ ઉપર જુરી ભરવામાં આવી હતી. મરનાર કરનલ સર મહમદ અલીબેગ, હેદરાબાદ, (દખણ)ના લશ્કરના સેનાપતીનો પૂત્ર હતો. હેદરાબાદના આગલા દિવાન નવાબ સાલાર જંગે મરનારને જુરી આગલ ઓલખ્યો હતો.

હારવી સ્ટ્રીટના ડા. આર. એ. યંગે જુબાની આપતા જણાવ્યું કે મરનારને તપાસતાં તેને દમ લેતાં મુશ્કેલી જડતી જણાતી હતી. એકસ–રીતે તપાસતાં તે સોપારીથી ગુંગલાતો જણાયો હતો. જાણીતા સ્પેશીયાલીસ્ટોને બોલાવવામાં આવ્યા હતા અને સોપારીનો કેટલોક ભાગ કાઢવામાં આવ્યો હતો. પાછળથી તેની સ્થિતી વધુ ખરાબ થએલી માલમ પડી અને વધુ તપાસ કરતા ફેફસા પર એક ગુમડું માલમ પડયું જે સોપારીને લીધે હતું. મરણનું કારણ સોપારીને લીધે ફેફસાં ઉપર થએલાં જખમને આભારી હતું.

ચાહ, કાફી

પ્રકરણ પાંચમું.

સને ૧૬૬૪ માં ઇસ્ટ ઈંડીઆ કંપની એઈંગ્લંડના રાજા ચાર્લસ બીજા ઉપર ૨ પાઉંડ અને ૨ આંઉસ ચાહ ભેટ તરીકે મોકલ્યો. આ ચાહ ચાર્લસ રાજાની રાણી કેથેરીનને એટલો તો બધો પસંદ પડયો કે ૧૬૬૫ માં તે મોડા ખાંચરેના લોકોમાં પીવાનો રીવાજ પડયો. હાલમાં દુનિઆના ત્રીજા ભાગ જેટલા લોકો ચાહ પીનારા છે.

ચાહના સવાલ ઉપર એક વિચિત્ર વાત કહેવામાં આવે છે કે કેટલીક "બટર ફ્લાઇજ" પતંગીઆઓ ઈંગ્લંડમાં મોકલવામાં આવ્યા હતા અને ત્યાંથી ખબર આવી કે જે પતંગીઆઓ હિંદુસ્તાનથી મોલકવામાં આવ્યા હતા તેઓ ચાહના પાંતરા ઉપર રહેતા હતા આથી હિંદુસ્તાનમાં ચાહની શોધખોલ કરવામાં આવી અને ચાહના પાકવાલો આસામ દેશ માલમ પડયો. હાલમાં આસામ, ચીન, તથા સીલોનમાં મોટા પ્રમાણમાં ચાહનો પાક કરવામાં આવે છે. બર્મા પોતીકોજ ચાહ વાપરે છે તેમજ થોડો ઘણો બહારથી પણ મંગાવે છે."

ચાહમાં શું ચીજ છે.

ચાહમાં ૨ ટકા થીન છે.
ચાહમાં ૧૫ ટકા ટેનીન છે.
ચાહમાં ૪ ટકા વેાલોટાઇલ ઓઇલ છે.

થીન એ એક ઘણુ મજબુત વસાણુ છે. તેમાં જે તત્વ છે તે કેફીન તથા કાફીના તત્વોને મલતા છે. થીન ગરમી આપે છે તથા ઉંઘ પણ લાવે છે. ચા પીવાથી જે તાજગી તથા આરામ મલે છે તે થીનથી મલે છે અને તેની ગેર હાજરીમાં ચાહ પીનારને સંતોષપણુ મલે નહિ.—ડા. ઓલસન, એમ. ડી. ડી. પી. એચ.

ટેનીન એસીડ (ટેનીન)થી ખાવાની રૂચી બગડે છે, ઝાડો કબજે કરે છે અને શરીર ફીકકુ કરે છે.

વોલેટાઈન ઓઈલ સારી વાસ આપે છે તે "ડીજીટાલીસ" નામની દવાની માફક છે અને ઉજાગરો કરાવે છે.—ડા. એલ. ઇ. કેસ, એમ. ડી.

ચાહથી શું ગેર ફાયદા થાય છે?

તેથી અપચા થાય છે અને પેટ મોટું થાય છે.—હેલ્થ ફોર ધી મીલીયન્સ, પાનું ૨૨૫,

"ચાહ ગરમી આપે છે અને કેટલેક દરજજે કેફ પણ આપે છે. કાફી તથા એવાજ બીજા જાણીતા લોક પ્રીય પીણાઓની અસર પણ એકજ છે. પહેલ વહેલાં ઘણી મજાહ મલે છે. હોજરીના જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાય છે, તેથી મગજના જ્ઞાનતંતુઓને પણ ઉશ્કેરણી મલે છે. આથી અંતઃકરણના ધબકારાઓ વધે છે. જ્યારે આની અસર જતી રહે છે ત્યારે સુસ્તી તથા નબલાઈ આવે છે."— મીનીસ્ત્રી ઑફ હીલીંગ પાનુ ૩૨૬.

"ચાહથી મગજ થોડોક વખત ઉશ્કેરાય છે અને પાછળથી સુસ્ત થાય છે. પહેલાં તેની અસર બેચેની તથા ઉજાગરો લાવે છે પણ જો ચાહની ટેવ નહિ છોડવામાં આવે તો જ્ઞાનતંતુઓના દરદ સાથે અંત;કરણની નબળાઇનું દરદ પણ લાવે છે."—પ્રેકટીકલ ડાએટેટીકસ, કર્ત્તા પ્રોફેસર ડબ્લુ. જી. થોમસન, એમ. ડી., કૉર્નવૉલ યુનીવરસીટી, યુ. એસ. એ.

કેટલાક પ્રખ્યાત વિદ્વાનોનું મત છે કે ઘણો અને ચાલુ ચાહ પીવાથી દીવાનાપણું આવે છે. આયરલંડમાં દિવાનપણાના રીપોર્ટ ઉપરથી માલમ પડે છે કે ૧૦ સખસો ઘણો ચાહ પીવાથી દીવાના થયા હતા.—ડા. ડબ્લુ. જી. થોમસન, એમ. ડી.

હિંદુસ્તાનના કેટલાક જાણીતા ડાકટરોના મત.

"ચા પીવાથી હોજરીમાં બગાડ થાય છે."—ડા. કાતરીક ચંદ્ર બોઝ, એમ. બી.

"ચાહથી જે નુકશાન થાય છે તે બેહદ છે."—અધિપતિ, "દર્શક."

"ઘણાએક થોડા માણસોને ખબર છે કે ચાહમાં ઝેર છે અને તે દરરોજ પીવાથી શરીરને નુકશાન કરે છે. ચાહમાં કેફી વસ્તુ હોવાથી પીનારને રાહત મલતી હોય એમ લાગે છે. જો ઘણી છુટથી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો

જ્ઞાનતંતુના દરદો તે લાવે છે, તે ઉપરાંત ખાવાની રૂચી બગાડે છે, માથાનો દુ:ખારો લાવે છે અને શરીરનો રંગ બદલે છે એટલુંજ નહિ પણ માણસને સુસ્ત કરે છે."—"પ્રબાશી"

હિંદુસ્તાનમાં ચાહના ખપ માટે બોલતાં મહાત્મા ગાંધી નીચે મુજબ કહે છે:—

"આ ઝેરી ચીજ આખી પ્રજાને ઉથલાવી નાંખે એમ લાગે છે. હજારો માણસો તથા બૈરાંઓની પાચન શક્તિ તેથી બગડી ગઇ છે એટલુંજ નહિ પણ તેમની ટુંક આવક ઉપર ચાહની ટેવ એક કર સમાન થઇ પડી છે."—લેકચર્સ ઓન "સ્વદેશી," તા ૧૪–૨–૧૯૧૬ સ્પીચીસ એન રાઇટીંસ, પાનુ ૧૭૭.

ટોલસ્ટોઇ ફાર્મ ઉપરના પોતાના અનુભવ બાબે બોલતાં મહાત્મા ગાંધીએ જણાવ્યું કે ત્યાં કાફીને બદલે ઘઉને સેકીને તેનો આટો કરીને તે ચાહને બદલે વાપરવામાં આવતો હતો અને તે ચાહ કરતાં વધારે ફાયદાકારક હતો.—ઉપલુંજ પુસ્તક પાનું ૯૩.

યુરોપીઅન વિદ્વાનોના મત.

"શરીરના સાંચાને તે કટાવી નાંખે છે."—સર વીલીયમ ઓલસર, હેલ્થ ફૉર ધી મીલીયન્સ, પાનું ૨૨૫.

"જ્ઞાનતંતુ ઉપર તે ગંભીર ઇજા કરે છે. ચાહ મગજ ઉશ્કેરે છે, ઉજાગરો કરાવે છે, બીહકણુ કરે છે, અને સ્નાયુ જડ કરે છે. ગરમી આપવાના કરતાં તો ખાવાનું પાચન કરવાની શક્તિ વધારે બગાડે છે કારણ કે તેમાં તેનીક એસીડ છે. ચાહ પીવાથી પેટ ફુગે છે, ઝાડો કબજ થાય છે, અંત:કરણની ચાલ અનીયમીત થાય છે અને ઉંઘ નથી આવતી."—ડા. જૉન હારવી કેલોગ, ગુડ હેલ્થ મેગેઝીન, ઑગસ્ટ ૧૯૧૪.

"મારો અનુભવ દરેક જાતના કેફ કરનારા તથા ગરમી આપનારા વસાણા સામે થાય છે. એક હાથ ઉપર ચાહ અને કાફીથી તંબાકુ અને દારૂ સુધી." ઉત્તર ધ્રુવના મુસાફરી કરનાર ડા. નેનસેન.

"ચાહ અને કાફીમાં જે તત્વો છે તે મગજ તથા હોજરી બંન્ને માટે હાનીકારક છે. હું ચાહ કે કોફી બેઉ કદી પીતો નથી." યુજીની સેન્ડો, (જાણીતો કસરતબાજ).

હિંદુસ્તાન અને ચાહ.

થેાડાક વરસની વાત ઉપર હિંદુસ્તાનના ચાહના વેપારીઓએ એવી એક યેાજના શેાધી કહાડી કે જેથી દરેક વરગના લેાકેા સહેલાઇથી ચાહ પીઇ શકે. આ ઉપરથી તેઓએ એક દોઢીઆ વાળું ચાહનું પાકીટ કાઢયું અને તે ગરીબ ગુરબાઆ માટે હેાવાથી તેઓએ મેાટી સંખ્યામાં તે પાકીટ ખરીધ્યા. આસ્તે આસ્તે જેમ તેઓમાં ચાહની ટેવ પડતી ગઇ તેમ ચાહનેા ભાવ પણ વધતેા ગયેા અને છેવટે તેઓની ટેવ એટલી તેા બધી મજબુત થઇ કે તેઓને ખાવા વગર ચાલે પણ સવારના ચાહ વગર ચાલે નહિ. હાલમાં દરેક શહેરેામાં ચાહની દુકાનેા જોવામાં આવશે કે જેને "કાફીખાના" તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. કેટલીક દુકાનેામાં તેા ચાહની તારીફમાં રંગબેરંગી મેાટા કાગલેા તથા પાટીઆઓ મારવામાં આવ્યા છે. અને ચાહને બીન નુકસાનકારક "ગરમી આપનાર," તથા "ખાવાનું પાચનકારક" તરીકે જણાવવામાં આવ્યા છે. કલકતા તથા હિંદુસ્તાનના એવા બીજા મુખ્ય દેશેામાં એવી પુષ્કળ જાહેર ખબરેા ચાહની દુકાનેા ઉપર જોવામાં આવે છે.

હિંદુસ્તાનમાં ઘરેામાં તથા મેજબાની પાર્ટીઓમાં ચાહનેા છૂટથી ઉપયેાગ કરવામાં આવે છે. કેાઇપણ સગેા વહાલેા કે ઓળખાણ પીછાણવાલેા આવે કે પહેલ વહેલાં તેને ગરમ ગરમ ચાહનેા કપ અને તે ઉપર પાન સેાપારી આપવામાં આવે છે. જો સસરાને ઘેર જમાઇ આવે અને તેને ચાહ પાણી નહિ આપવામાં આવે તેા તેને મેાટેા ગુસ્સેા આવે છે.

આ પણ એક જાણવા લાયક બીના છે કે જેવી ટ્રેન એક સ્ટેસન ઉપર આવીને ઉભી રહી કે તુરતજ "પાન, બીડી, સીગારેટ, ગરમ ચાહ, હિંદુ ચાહ"નેા અવાજ સંભળાશે અને વેચનારાઓ આખા પ્લેટફૉર્મ ઉપર આંટા મારશે.

થેાડાક વખત ઉપર બરાકપેારમાં મેાટેા મેળેા થયેા હતેા અને ત્યાં "ઇંડીઅન ટી સેસ કમીટી"એ ચાર જુદા જુદા મથકેા ખેાલ્યા હતા જ્યાં મુસાફરેાને મફત ચાહ આપવામાં આવ્યેા હતેા. ૧૯૨૩ ના "સ્વાસ્થય સમાચાર"ના જણાવવા મુજબ (પાનુ ૧૩૧) "હજારેા મેલામાં આવનારાઓને મુફ્ત ચાહ આપવામાં આવ્યેા હતેા. ફકત એક રવિવારને દિવસે ૧૧,૭૦૦ ગરમ કપ ચાહ વહેંચવામાં આવ્યેા હતેા."

મારા હિંદી ભાઈઓ, તમેાને થેાડીજ ખબર હશે કે આ કેફી વસ્તુથી આપણા દેશનેા નાશ થયેા છે અને આપણે દરરેાજ શારરીક, માનસીક તથા આત્મીક બાબતેામાં વધુને વધુ કમી થતા જઈએ છીએ.

કાફી.

કાફીમાં નીચલી ચીજો છે:—

કેફીન...........૭૫ ટકા.
ટીટેનીન ....૫૦ ટકા.
વેાલેટીલ ઓઈલ...૧૩.૦ ટકા.

ટેનીન તથા વેાલેટીલ ઓઇલથી શું અસર થાય છે તે અત્યાર અગાઉ જણાવવામાં આવ્યું છે. હવે આપણે કેફીન શું ચીજ છે તે ઉપર વિચાર કરીશું. કેફીન એક કાતીલ ઝેર છે અને અંતઃકરણના ધબકારાને બંધ કરે છે. ચાહના કરતાં ત્રણ ઘણું વધારે વેાલેાટાઇલ ઓઇલ કાફીમાં છે. કેફીન કરતાં પણ વધારે જલદ વેાલેાટાઇલ ઓઇલ છે અને તેથી ચાહના કરતાં કાફી વધારે નુકસાનકારક છે.

મેટેરીઆ મેડીકાનેા એક જાણીતેા કર્તા પેાટર કેફીન માટે નીચે મુજબ જણાવે છે:—

"જો તે જરા જાસ્તી લેવામાં આવે તેા માથુ દુઃખાવે છે, અંતઃકરણના ધબકારા અનિયમીત કરે છે. અને અક્કલ મંદ કરે છે. એટલુંજ નહિ પણ બેચેની તથા ઉજાગરેા લાવે છે. પહેલ વહેલાં તે અંતઃકરણને ગરમી આપે છે પણ પાછળથી તે તેની ચાલ મંદ કરે છે.

સારા નસીબે કાફીનેા ઉપયેાગ હિંદુસ્તાનમાં જાસ્તી નથી શિવાય કે દક્ષિણ હિંદુસ્તાનમાં, અને એ કારણસર કાફી ઉપર જાસ્તી લખાણ અતરે નથી કરવામાં આવ્યું.

કેાકેા.

થીઓબ્રેામાં કેાકેાઆ નામના છેાડવામાંથી કેાકેા બનાવવામાં આવે છે. કેાકેામાં થીઓબ્રેામાઇનનેા જથ્થેા ઘણા થેાડા પ્રમાણમાં છે જેની અસર થીનના જેવી છે કે જે માટે આગલ વિવેચન થયું છે. ચાહ કાફી જેટલેા આનેા ઉપયેાગ થતેા નથી તેમજ તેમની માફક નુકસાનકારક પણ નથી.

કારામેલ સીરીયલ.

જ્યાં સુધી ચાહ કાફીથી શું નુકસાન થાય છે તે આ આર્ટીકલ લખનારને ખબર નહિ હતી ત્યાં સુધી તે પણ ચાહ કાફીજ પીતો હતો. ત્યારબાદ કારામેલ સીરીયલ ચાહ કાફીને બદલે ઘણું સરસ માલમ પડયું. તેમાં ફકત અનાજનોજ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને કોઈ પણ જાતની ઝેરી વસ્તુથી તદન મોકલું છે. કારામેલ સીરીયલ ક્યાંથી મલી શકે તેને લગતી બાતમી આ પુસ્તકના પ્રગટ કરનારાઓ પાસેથી મલી શકશે. "ઇનસ્ટન્ડ પોસ્ટમ" પણ વાપરવાની અમો ભલામણ કરીએ છીએ.

મરી મસાલો

પ્રકરણ છઠું.

"ઇશ્વર માણુસને સાચો બનાવ્યો પણ તેણે જાત જાતની યુકતીઓ શોધી છે."—સુલેમાન રાજા.

સુલેમાન રાજાની આ અક્કલની વાત મરી મસાલાની બાબતમાં પણ સારી પેઠે વાપરી શકાય. આચાર તથા, બીજી જાતના ખોરાકોમાં મરી મસાલાનો ઉપયોગ ઘણી છુટથી કરવામાં આવે છે. હિંદુસ્તાનમાં ભાજી-પાલો તથા સુકો તથા લીલો મેવો પુષ્કળ છે. આ ખોરાકોને ઉકાળીને પકા-વવાને બદલે (કે જેમ કરવાથી તેના બધા તત્વો તે ખોરાકમાંજ રહે છે) આપણા લોકો તેમાં સ્વાદ લાવવા મરી, મરચા, રાઈ, સરકો વિગેરે નાંખે છે. આપણે લોકો જાત જાતના મસાલાનો ખોરાક કરીએ છીએ પરિણામે આપણી પાચન શક્તિમાં બગાડો થાય છે.

કુદરતના કાયદા મુજબ જેવું આપણે વાળીયે તેવુંજ આપણે લણીએ છીએ. બંગાલના કેટલાક ભાગોમાં લોકોનો સ્વભાવ બહુ તામસી છે અને તપાસ કરતાં માલમ પડે છે કે તેઓ મોટા પ્રમાણમાં મરચા તથા મસાલાનો ઉપયોગ કરે છે. ગરમ મસાલાવાળો ખોરાક ખાવાથી ગરમ સ્વભાવ નીપજે છે.

જેવી અસર ચાહ, કાફી તથા દારૂની શરીર ઉપર થાય છે તેવીજ અસર મરી મસાલાની પણ થાય છે. પહેલ વહેલાં તેઓ ગરમી આપે છે પણ પાછ-ળથી તેની અસર સુસ્તી કરનારી છે. ગરમ મસાલાવાળો ખોરાક અથવા આચારથી હોજરાને ગરમી મલે છે અને તેથી દારૂ પીવાની તલબ થાય છે. દારૂની દુકાન પાસે ઘણી વખતે આપણી નજરે દુકાનવાલાઓ જોઇએ છીએ કે જેઓ તલેલી દાલ, ચણા, પટેટા વીગેરે વેચે છે અને તેમની ઉપર ભારો ભાર મરચાંની ભુકી નાંખવામાં આવેલી હોય છે. દારૂની દુકાન પાસે પાન-

વાલાની દુકાન પણ જોવામાં આવે છે કે જેઓ પાન ઉપર બીડી, તંબાકુ તથા સીગારેટ વીગેરે વેચે છે. દારૂડીઆઓને આ ચીજો જરૂરની છે. ગરમ મસાલાથી શરીરને ગરમી મલે છે અને તેથી તેને સખત તરસ લાગે છે. એટલુંજ નહિ પણ ગરમ મસાલાથી હોજરીને પણ જોઇએ તે કરતાં વધુ ગરમી મલે છે: પરિણામે નૈતિક તથા માનસીક શકિત કમી થાય છે અને જે ભુંડી લાગણીઓ છે તેને ઉશ્કેરણી મલે છે. દરેક મસાલાવાલા તથા ભેલસેલવાલા ખોરાકો તંદુરસ્તી માટે ખરાબ છે.

જેવો ખોરાક આપણે ખાઇએ તેવા આપણે થઇએ છીએ. ખરાબ તત્વો જો શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે તો તેથી લોહી સુધરતું નથી કે વધતું નથી. આ વાત હમેશાં યાદ રાખવી જોઇએ કે સારો ખોરાક સારૂં લોહી બનાવે છે અને ખરાબ ખોરાક ખરાબ લોહી બનાવે છે.

દારૂની બધી સામે હાલમાં હિંદુસ્તાનમાં મોટી જુમ્બેસ ચાલે છે. લગભગ ૩૦૦ મંડલો હિંદુસ્તાનમાં છે કે જેઓ દારૂની વિરૂદ્ધ લડત ચલાવે છે પણ કમનસીબે તેમની મહેનતને ફલ નથી મલ્યું કારણ કે તેઓની કામ કરવાની રીત સીધી નથી. આપણા દારૂનિષેધક મંડળોએ દારૂ ઉપરાંત અપુષ્ટીકારક ખોરાક, મરી મસાલાવાલો તથા ગરમ ખોરાક તથા ચાહ વીગેરેના ઉપયોગ સામે પણ લડત ચલાવવી જોઇએ.

આ બાબત ઉપર લખવાને વધુ જગ્યા નથી પણ આપણા સુધારકો આપણી જીંદગીની ટેવો, તથા ખોટા સંસારી સુધારાઓ સામે લડવાને પણ જો કેટલોક વખત ગુમાવે તો તેથી મોટો ફાયદો થાય કે જેથી હિંદુસ્તાનની પડતી થઈ છે તે ચઢતીમાં આવે.

તા. ૧૬—૨—૧૯૧૭ ને દીને મહાત્મા ગાંધીએ મધરાસ ખાતે નીચે મુજબ ભાષણ કીધું હતું.

"વિકટોરીઆ હોસ્ટલું તપાસીએ હું હમણાજ આવું છું. મેં ત્યાં જે જોયું તેથી મને જરા પણ ભય થયો નથી,—કારણ કે એવું જોઇ જોઇને મારો ભય જતો રહ્યો છે કે ત્યાં મેં સંખ્યાબંધ વીસીયો જોઈ, વીસીયો કે જેઓ જુદી જુદી જાતોને માટે હતી એટલુંજ નહિ પણ દરેક જાતો માટે પણ પાછા વિભાગો પાડેલા અને જુદી જુદી જાતના માણસો માટે જુદી જુદી જાતના સ્વાદની વીસીયો, ઓરડાઓ અને તેમના બરના મસાલાઓ. ફકત બ્રાહ્મણ માટેજ સંખ્યાબંધ વીસીયો તથા તેમના સ્વાદના મસા-

લાના ઓરડીઓ છે. મારે તમોને જણાવવું જોઇએ કે આ તો સ્વાદની ને પેટની ગુલામગીરી કહેવાય અને નહિ કે સ્વાદ આપણો ગુલામ. જ્યાં સુધી આ ટેવથી આપણે મુકત થઇએ નહિ, જ્યાં સુધી આપણે ચાહ કાફીની દુકાનો તથા આ બધી વીસીઓ બંધ કરીએ નહિ અને જ્યાં સુધી આપણા શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવા માટે જે ખોરાકની આપણને જરૂર છે તેથી આપણે સંતોષ પામીએ નહિ, અને જ્યાં સુધી આપણી હોજરીને ખોટી રીતે ગરમ કરનારા મસાલાવાલાં ખોરાકો લેવાનું આપણે બંધ કરીએ નહિ ત્યાં સુધી જે ખોટી અને વગર જરૂરની ગરમી આપણામાં હોય તેને આપણે વશ કરી શકીશું નહિ."—સ્પીચીસ એન્ડ રાઇટીંગ પાનું ૨૩૦—૨૩૧.

ખોરાકની બાબતમાં એકાદ બે બીજી પણ સુચના અહિં કીધેલા ગેરવાજબી નહિ કહેવાશે.

હિંદુસ્તાનના લોકો મીઠાઇના બહુ શોખીન છે. દુધ અને સક્કરનો મિશ્ર ખોરાક સારો નથી કારણ કે તેથી હોજરીમાં બગાડો થાય છે અને ગુરદાના દરદ થાય છે. પાણીના ભાગવાલો ખોરાક પણ જાસ્તી ખાવો સારો નથી. સુકો ખોરાક ખૂબ ચાવવો જોઇએ કારણ કે તે પાચન થાય.

ઘણો ગરમ ખોરાક ખાવાથી હોજરી નબળી પડે છે. ઠંડો ખોરાક પણ ખાવા નહિ કારણ કે હોજરીમાં ઠંડો ખોરાક જવાથી તે પચતો નથી. બરફના પીણાઓ પણ હાનીકારક છે. સાધારણ ગરમ ખોરાક ખાધેલા સૌથી સારો છે.

ચરબી તથા ઘણા ઘીવાલો તથા તળેલો ખોરાક જલદી પાચન થતો નથી એ માટે તે મોટા જથ્થામાં ખાવાથી નુકશાન થાય છે.

પેટંટ દવા દારૂ, વીગેરે

પ્રકરણ સાતમું.

"હાલમાં જે પેટંટ દવા દારૂ આપવામાં આવે છે તે એક સાપ સમાન છે."

ગયા થોડાક વખત થયાં માંદગી તથા રોગોમાં જે મોટો વધારો થયો છે તે પેટંટ દવા દારૂના મોટા ઉપયોગને આભારી છે.

જોન હારવે કેલોગ. એમ. ડી., એલ. એલ. ડી. યુ. એસ. એ., જાણીતા ચોપાનીઆ, "ગુડ હેલ્થ"માં જણાવે છે કે "પેટંટ દવા દારૂ, દારૂ, અફીણ અને તંબાકુથી ગયા ૫૦ વરસ દરમ્યાન ૩૦૦ ગણું વધારે દીવાનપણું તથા ચાકરીથી રોગો થયાં છે."

જાહેર ખબર આપવામાં આવેલી દવાઓમાંની ઘણીએક દવાઓ ફકત નામનો ગુણ કરે છે. કેટલીક દવાઓ ફકત જંતુનોજ નાશ કરે છે.

ડા. ઑલીવર વેનડેલ હોમ્સ, જાણીતા સાયનટીસ્ટ તથા ફીઝીશીયન, કે જેઓએ ૩૦ વરસ સુધી હાવર્ડ (યુ. એસ. એ.) મેડીકલ સ્કુલના એનેટોમી તથા ફીઝીયોલોજીના પ્રોફેસર હતા, તેઓએ એક વખતે કહ્યું કે દુનિઆની બધી દવાઓ જો દરિઆમાં ફેંકી દેવામાં આવે તો માણસ જાતને માટે ઘણો ફાયદો થાય પણ બીચારી માછલીઓ માટે તેટલોજ ગેરફાયદો થાય. ડા. હોમ્સ આગલ ચાલતાં જણાવે છે કે ગમે તેટલી સારી દવા હોય પણ તેની છેવટની અસર તો ખરાબજ હોય છે આખરે સવાલ એ આવે છે કે જે ખરાબ થાય છે તે તરફ જોતાં એવી દવા લેવી ફાયદાકારક છે કે નહિ.

કેટલાંક નાનાં બચ્ચાંઓને નાનપણથીજ પેટંટ દવા આપવામાં આવે છે કે જેમાં આગલ અફીણ વીગેરેનો ભાગ હોવાથી તેમને આગલ જતાં પછી

વ્યસનની ટેવ પડે છે. ડા. ડેવીડ પોલ્સન, એમ. ડી. હીન્સડેલ સેનીટોરી-યમના માજી મેડીકલ સુપ્રીન્ટેન્ટન્ટ, અને એન્ટી સીગારેટ લીગ, યુ. એસ. એ. ના માજી પ્રેસીડંટ નીચે મુજબ પોતાનું મત છે:—

બચ્ચાંઓના દાંત આવે તે વખતે આપવાનું એક સીરપ મેં તપાસ્યું અને તેમાં દર બે આંઉસે અરધા ગ્રેન જેટલું મોરફાઇન મને માલમ પડયું. આ દવાથી હેરેાદે મારી નાંખ્યા તે કરતાં પણ વધુ સંખ્યામાં બચ્ચાં આ દવાનેા ભેાગ થઇ પડ્યા.

ન્યુયાર્કની પોલીટેકનીક મેડીકલ સ્કુલ અને હેાસ્પીતલમાં બચ્ચાંઓના દરદેા ઉપર ભાષણ કરનાર ડા. ઇ. મેથર સીલ જણાવે છે કે:—

"હું ભાર દઇને જણાવું છું કે બચ્ચાંઓને જે માતાઓ પેટંટ દવા, કફ સીરપ, ઝાડાની દવા તથા ચાર વીગેરે આપે છે તે ઘણું વખેાડી કહાડવા લાયક છે અને તે ભયભરેલી ટેવ છે."

માથાનેા દુ:ખારેા.

માથાના દુ:ખારા માટે જે મેાટા પાયા ઉપર દવાની જાહેર ખબર જેાવામાં આવે છે તે ફક્ત નામનેા થેાડાક વખત માટે આરામ આપે છે. તેઓ માથું દુ:ખવાનું મૂલ કારણ કાઢતા નથી પણ ફક્ત દુ:ખારાની લાગણી બંધ કરે છે. અને દુ:ખારેા બંધ થવા માટે ફક્ત જ્ઞાનતંતુઓનેજ સુન કરી નાંખવાથી તે કંઇ દુ:ખને દૂર નથી કરતું. માથાના દુ:ખારા માટે સામાન્ય રીતે ફેનાસેટીન અને કેફીન આપવામાં આવે છે, પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે ફેનાસેટીન અંતઃકરણને મંદ કરે છે. આ આરટીકલ લખનાર જ્યારે કલકતાની એક હેાસ્પીતલ સાથે સંબંધ ધરાવતા હતા ત્યારે તેમના નજરમાં એક ઘણેા દુ:ખદાયક કેસ આવ્યેા. એક યુરેાપીઅન બાઇ હેાસ્પીતલમાં સુવાવડ માટે આવી. જે દીવસે તે હેાસ્પીતલ છેાડી બચ્ચાં સાથે તેના ઘેર જવાની હતી તે દિવસે તેનું માથું દુ:ખતું હશે માટે તેની આયા પાસે ઘેરથી દવા મંગાવી જે વાતની હેાસ્પીતલના કેાઇપણ માણસને ખબર નહિ હતી. જ્યારે તે બાઇનેા ધણી હેાસ્પીતલમાં તેને લેવા આવ્યેા ત્યારે તે બાઇને મરેલી જોઇને તપાસ કરતાં માલમ પડયું કે મરનારે માથાના દુ:ખારા માટે ટેબલેટ ખાધી હતી જેથી તેનું અંતઃકરણ બંધ થયુ!

માથાનો દુઃખારો કંઇ દરદ નથી પણ એ એક ચેતવણી છે. તેના ઘણા-એક કારણો છે માટે તેનું મુખ્ય કારણ પહેલાં શોધી કહાડવું જોઇએ. કોઇ વખતે આંખને કારણો હોય અને ચશમા પહેરવાથી માથાનો દુઃખારો જતો રહે છે. કોઇ વખતે પેટમાં કે હોજરીમાં બગાડો હોય અને માથું દુઃખે છે. કોઇ વખતે જાસ્તી કે કવખતે ખાવાથી થાય છે માટે તેનું મુખ્ય કારણ શોધી તેનો ઇલાજ કરવો પણ કદી પણ એસપેરીન કે ફેનાસેટીનનો ઉપયોગ નહિ કરવો.

જાણીતા ડાકટરો શું કહે છે?

જાણીતા ડાકટરો દવાઓ ઉપર જાસ્તી ભરોસો નથી રાખતા. સર વિલીયમ ઓલસર કે જેનું જાણીતુ પુસ્તક "પ્રેકટીસ ઑફ મેડસીન" એક ટેક્ષ્ટ બુક તરીકે વપરાય છે તે કહે છે કે "સૌથી સરસ ડાકટર તેજ છે કે જેને ઘણીએક દવાઓના નિરૂઉપયોગપણા માટે અભ્યાસ કીધો છે."

મરહુમ શહેનશાહ એડવર્ડના તબીબ સર ફ્રેડરીક ટ્રેવસે એક વખતે કહ્યું કે "હું એક એવો વખત આવવાની વાટ જોઉં છું કે જ્યારે લોકો બીમાર થાય ત્યારે દવા લેવાનું છોડી દે."

ડા. ડેનીઅલ એચ ક્રેસ, એમઃ ડી. કે જેઓને ઈંગ્લંડ, આસ્ટ્રેલીઆ તથા અમેરીકાનો બહોળો અનુભવ છે તેઓ જણાવે છે કે:—

"આપણે અમેરીકન લોકો ચીનાઓ વધારેમાં વધારે જથ્થામાં અફીણ ખાતા હતા તેના કરતાં પણ વધારે જથ્થામાં અફીમ ખાઇએ છીએ. હીરોઇન કે જેમાં અફીણનો ભાગ છે તે આજ કાલની પેટંટ દવાઓમાં મોટા ભાગે ખાવામાં આવે છે. લોડેનમ એક બીજું નામ છે કે જે પણ અફીણનાજ કુટુંબનું છે. કોકેન એક બીજી અફીણી દવા છે કે જેની દુઃખ દરદ મારવા માટે બહોલા વિસ્તારમાં જાહેર ખબર આપવામાં આવે છે."

દવા એક ઢોંગ છે.

દવા દરદને સારી નથી કરતી. ફકત દરદની નિશાનીઓમાં ફેરફાર કરે છે. ચોકસ દવા શું છે અને તેના શું ગુણો છે તે જાણવા વગર દવા લેવી એ બહુ ખોટું છે. આ આરટીકલ લખનારની નજરમાં એવા ઘણાએક કેસો આવ્યા છે કે જેમાં ગામઠી નીળ હકીમોએ પારાવાળી દવા આપવાથી દાંતો ગયા છે અને શરીરે હેરાન થયા છે.

દવા લેવી કે નહિ?

એક જાણીતો ડાકટર નીચે મુજબ મત આપે છે:—

"લોકોને શીખવવું જોઇએ કે દવા લેવાની જરૂર નથી. એ ખરી વાત છે કે દવાથી કોઇ કોઇ વખતે ફાયદો થાય છે પણ તે દવાના કરતા કુદરતની મદદને વધારે આભારી છે. દવા લ્યો કે ના લ્યો કુદરતની મહેરબાની દરદીને સારૂ તો થાય છે.

ઝેરી દવા લેવાથી કેટલીક વખતે જીંદગી સુધીના દરદો દરદીને લાગુ પડે છે.

ચોખ્ખી હવા, સૂર્યનું અજવાળું, દારૂથી પરહેજ, આરામ, કસરત, પાચન થાય એવો ખોરાક, નિર્મલ પાણી અને ખુદા ઉપર વિશ્વાસ એજ ફકત ખરેખરી દવા છે."

મસુરી સેનીટોરીયમ, માર લોજ, મસુરી, યુ. પી. અને સીમલા હાઇડ્રો, બેલવેડર, સીમલા, ઝેરી દવા દારૂને બદલે તંદુરસ્તી સુધારવાલા ખરેખરા સાંધણ છે. આ ખાતાઓમાં અક્કલથી દરદીઓને સાજા કરવામાં આવે છે એટલે કે પાણીથી, ચંપીથી, વીજળીથી તથા કુદરતે આવેલા ખોરાકથી સામ કરવામાં આવે છે.

જીવ જંતુઓ

પ્રકરણ આઠમું.

"બંગાલના વાઘો કરતાં પણ જીવ જંતુઓની મને વધારે ડર છે."

જ્યારે કોઈપણ જાતનો ખોરાક ખાવામાં આવે, અથવા તો ખાવા પીવામાં મલાહજો નહિ રાખવામાં આવે, અથવા તો કસરત નહિ કરવામાં આવે તો શરીરની તાકાત ઘટે છે અને જે જંતુઓ શરીરમાં દુ:ખ દરદો લાવે છે તેમની સામે ટકવાની શક્તિ જતી રહે છે. જો સલેખમ થાય તો ઠંડી હવામાં ખુલ્લુ શરીર રાખવાથી થાય છે તથા શરીરની નબળાઈ છે. છેલ્લા ઈનફ્લુએનઝાની બીમારી દરમ્યાન હજારો માણસો તથા બૈરાંઓનો તથા બચ્ચાંઓનો ઘાણ નીકલી ગયો કારણ કે એ રોગ ચોકસ જંતુ મારફતે થાય છે. એજ પ્રમાણે ક્ષયરોગ પણ જંતુઓ મારફતે થાય છે. બીજા પણ કેટલાંક એવા રોગો છે કે જે જંતુઓ મારફતે થાય છે.

જંતુઓ શરીરમાં કેમ દાખલ થાય છે?

ઘણાએક દરદો ખોરાક મારફતે શરીરમાં દાખલ થાય છે.

"ઇનફ્લુએનઝા તથા ન્યુમોનીઆ લોકોની ભારે ગીરદીના સમાગમમાં આવવાથી થાય છે. ઘણું કરીને ખાસી કરવાથી, છીંકવાથી, થુંકવાથી તથા વાતચીત કરવાથી મોંના જંતુઓ બીજાના મોંમાં જવાથી એ રોગો થાય છે."—હાઉ ટુ લીવ—પાનું ૩૭૫.

ઘણાએક દરદો હજામના બ્રશ મારફતે પણ થાય છે કારણ કે દરેક માણસની હજામત માટે એકજ બ્રશ વાપરે છે. દરેક માણસ પોત પોતીકુંજ બ્રશ વાપરે તો તે સારી ટેવ કહેવાય. હજામની કાંસકી તથા અસતરા માટે પણ ઉપલાજ ટીકા લાગુ પાડી શકાય.

કેટલીક વખતે ધોબીઓ તરફથી પણ જીવ જંતુઓ માણસોને મલે છે કારણ કે તેઓ જાત જાતના માણસોના કપડા ધોએ છે અથવા તો મેલા પાણીમાં તેઓ કપડા ધૂએ છે.

રેલવે ટ્રેનમાં, સ્ટીમરમાં તથા ચાહવાલાની દુકાનોમાં કપ તથા ગ્લાસો હરેક જાતના માણસો વાપરે છે તેથી માંદગીના જંતુઓ મલે છે.

માંખો, ઉંદરો તથા મચ્છરો મારફતે પણ જંતુઓની પ્રસાર થાય છે. ઘરોમાં જે માંખીઓ ઉડે છે તે ખોરાક ઉપર બેસી ટાઇફૉઇડ તથા કોલેરા વિગેરેના જંતુઓ તેમાં નાંખવાથી પણ વ્યાધી થાય છે.

આ એક જગ જાહેર મત છે કે ગાંઠીઆ તાવની મરકીના જંતુઓ ઉંદરો મારફતે મલે છે.

ધુળમાં મિશ્ર થએલા જંતુઓ હવા શ્વાસમાં લેવાથી પણ દર્દ મલે છે.

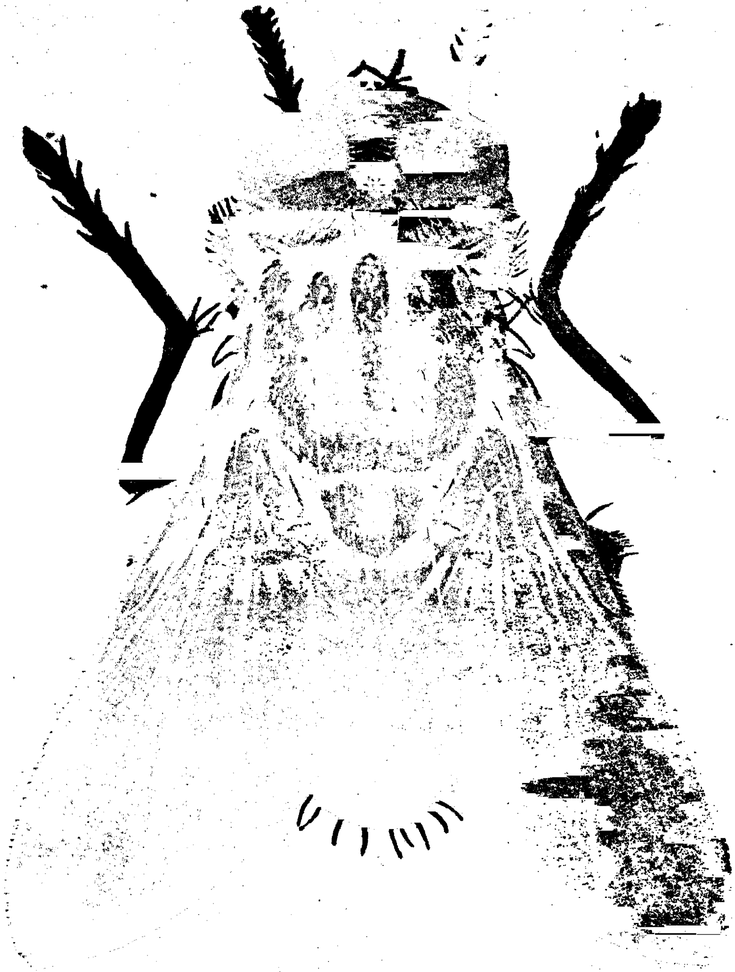
કોઇ કોઇ વખતે હાથમાં ચેપીરોગવાલા માણસના પૈસા રાખવાથી પણ ગરમીના રોગો તથા કોઢ કે રગતપીતના રોગો મલે છે.

એનો અટકાવ કેમ કરવો?

પેટમાં ખોરાક હોય અને તંદુરસ્તી સારી હોય તો કેટલીક જાતના જંતુઓ શરીરમાં દાખલ નથી થતા. ભૂખા પેટે કોઇ પણ દરદી પાસે જવુ નહિ. સૌથી સારો રસ્તો એ કે તંદુરસ્તી સારી રાખવી, જાસ્તી થાકવું નહિ અને સારી પેઠે ઉંઘવું.

સુરજની રોશનીમાં જંતુઓ ઉપરના નથી માટે અંધારી કોઠડી, ભીનાશવાલી કોઠડી અને ખરાબ વાસવાલી જગાથી દૂર રહેવું.

જંતુઓ હમેશાં મોંમાં તથા નાકમાં હોય છે પણ જો તંદુરસ્તી સારી હોય તો શરીર તેમના હુમલા સામે ટકી રહી શકે છે અને માંદગી આવતી નથી.



“માણસે માખીને મારવી જોઇએ નહિ તેા માણસને તે મારશે.”

મચ્છરો તથા માખી

પ્રકરણ નવમું.

સુએઝની સંયોગીભૂમીએ ફતેહમંદ જોડાણ કરવા માટે જાણીતા ફ્રેંચ ઇજનેર ડી લેસેપ્સને શાબાશી ઘટે છે કે જેનું પૂતળું પોર્ટ સૈયદમાં હજી સુધી ઉભું જોવામાં આવે છે. પનામા કનાલનું કામ જ્યારે હાથમાં લેવાનો ઠરાવ કરવામાં આવ્યો ત્યારે પણ સુએઝ કનાલ બાંધનાર ફ્રેંચ કંપનીએજ એ સાહસ ઉપાડયો. સુએજ કનાલની ફતેહથી ફ્રેંચ લોકો એટલા તો બધા આવેશમાં આવી ગયા હતા કે સને ૧૮૮૧ માં તેઓએ પનામા કનાલ પણ બાંધવાનો ઠરાવ કીધો. આ કનાલ બાંધવાથી આંટલાનટીક તથા પાસીફીક મહા સમુદ્રનું જોડાણ થતું હતું. પનામાની હવા મલેરીઆ તાપ તથા યલો ફીવર માટે જગ જાણીતી છે પણ ફ્રેંચ લોકો મલેરીઆના મચ્છરોથી બીધા નહિ.

જ્યારે ડી લેસેપ્સ પનામામાં ગયો ત્યારે જે ફ્રેંચ કંપની બાંધકામ કરતી હતી તેના દર વરસે ૮,૦૦૦ માણસો મલેરીઆ તથા યલો ફીવરથી મરણ પામતા હતા. આઠ વરસની અથાગ મેહેનત બાદ, રૂ. ૬૦ કરોડના ખરચ બાદ અને હજારો માણસોની ખુવારી બાદ ફ્રેંચ લોકોએ એ કામ પડતું નાંખ્યું.

ત્યારબાદ કરનલ ગોર્ગાસ તથા કેટલાક અમેરીકન તથા યુરોપીઅન ઇજનેરોએ લગભગ ૨૦ વરસની મેહેનત બાદ એ કામ ખલાસ કીધું. ફ્રેંચ લોકોએ જે જગ્યાએથી કામ બંધ કીધું તે જગ્યાએથી કરનલ ગોર્ગાસે કામ ચાલું કીધું. ફ્રેંચ લોકોએ કનાલનું કામ જલદીથી પુરૂં કરવાની દોડમાં મચ્છરોને ઉછરવાની જગ્યાઓ ઉપર કંઇપણ ધ્યાન આપ્યું હતું નહિ.

કરનલ ગોર્ગાસે પહેલ વહેલાં એ બાબત ઉપર ધ્યાન આપ્યું અને તેના હાથ નીચેની કામદારો માટે એવા ઘરો બાંધ્યા કે જેથી તેમાં મચ્છરો દાખલ થઇ શકે નહિ. એટલુંજ નહિ પણ દરેક ખાડા ખબોચીઆ પૂરી નાંખ્યા, ઉગેલું ઘાસ કાપી નાંખી બાલી નાંખ્યું અને આખી જગ્યા ઉપર પાણીની માફક ઘાસલેટ નાંખ્યું. પનામા કનાલની ફતેહનું કારણ મચ્છરનો નાશ કરવાને આભારી છે.

હિંદુસ્તાનમાં મચ્છરો લાખો માણસોનો ઘાણ કરે છે. જો એક માણસને મલેરીઆ તાપ થયો હોય અને તેની ઉપર જો મચ્છર બેસે તો તે મચ્છર પોતાના ડંખમાં મલેરીઆનું ઝેર લે છે અને પછી બીજા સારા માણસના શરીર ઉપર તે મચ્છર બેસે તો તેના શરીરમાં તે મલેરીયાનું લોહી દાખલ કરે છે. "આવી રીતે મલેરીયાથી પીડાતા માણસના લોહીમાંથી મચ્છરને મલેરીયા મલે છે અને તે મચ્છર આથી માણસના લોહીમાં મલેરીઆ દાખલ કરે છે."—ડા. એફ. સી. રીચર્ડસ, એલ. આર. સી. પી. એન્ડ. એસ. (એડીનબરો).

જે મચ્છરોના પગ લાંબા અને પાંખો ડાઘા વાળી હોય છે તેઓ મલેરીઆ ફેલાવનારા મચ્છરો છે. સામાન્ય રીતે સાંજે સૂર્ય અસ્ત પામવા પછી મલેરીઆની મચ્છરો ચટકો મારે છે. પોતાની મથકોથી અરધા માઇલની વિસ્તારમાંજ તેઓ ઉડે છે. ઉંચી જગ્યાએ આ મચ્છરો માલમ નથી પડતા. તેઓ નીચી તથા ભીનાસવાલી જગ્યાઓએજ ખાસ કરીને હોય છે. જો ઘરો ઉંચી જગ્યાએ બાંધવામાં આવે, અરધા માઇલના વિસ્તારમાં આવેલા ખાડા ખાબોચીઆં પૂરવામાં આવે અને તે ઉપર ઘાસલેટ અત્તારનાર નાંખવામાં આવે તથા રાતના સૂતી વખતે શરીરે સીટરોનીલા અથવા ઘાસલેટ ચોલવામાં આવે તથા પલંગ ઉપર મચ્છરદાની નાંખવામાં આવે તો મલેરીઆના હુમલા સામે રક્ષણ મલે.

માખી શું કહે છે?

"મારો જન્મ છાણમાં થયો હતો. મારા ભાઇઓ તથા બહેનો લાખો તથા કરોડોમાં છે. તેઓમાંના કેટલાકોનો જન્મ સંડાસમાં, કેટલાકોનો ગટરમાં, કેટલાકોનો પેટીમાં તથા કેટલાકાનો કચરાની પેટી વિગેરેમાં થયો હતો. અમોને ગંદકી ઘણી ગમે છે કારણ કે ગંદકીમાંજ અમારો જન્મ

થયો હતો. જ્યારે અમો ઘર કરવા માગીએ છીએ ત્યારે જે ગંદીલા માણુસોના કંમ્પાઉન્ડમાં પુષ્કળ ગલીચ હોય છે ત્યાં અમો ઘર કરીએ છીએ. તે ઘરની બાઇ પોતીકા ખોરાક માટે બહુ દરકાર નથી કરતી માટે અમારે માટે ખોરાક ખુલ્લો રાખે છે, જેની ઉપર અમો અમારા સગાવહાલા સાથે બેસી સારી પેઠે ખાઇ પી મજાહ કરીએ છીએ. આના બદલામાં તે ખોરાક ઉપર અમારા પગોનો સઘળો મેલ મૂકીએ છીએ. ખાસ કરીને ફ્રુટ્સ તથા કેરીની મોસમમાં અમો અમારા ભાઇબંધ દોસ્તદારો સાથે આવા તે ખુલ્લા મૂકેલા ફળ ઉપર બેસી ખૂબ મજાહ કરીએ છીએ.

એક વખતે લગ્ન હતા તેમાં અમે અમારા પૂષ્કળ ભાઇબંધોને બોલાવ્યા અને જો કે અમોને નોતરૂં નહિ હતું છતાં અમો ગયા. નોતરાએલા બીજવાનો પગ ધોઇ સાફ કરીને અંદર ખાવા જતા હતા પણ અમો વગર પગ ધોવે ધસારો કીધો અને ખુલ્લી મુકેલી મીઠાઇ તથા ખાણા ઉપર બેસી ગયા અને તે લોકો ખાઇ તેની અગાઉ અમો ખાવા બેસી ગયા.

થોડાક અઠવાડીઆ બાદ અમોને ખબર મલી કે નોતરાએલામાંના ઘણાએક સખસો ટાઇફૉઇડ તાપથી મરણ પામ્યા હતા. ડાકટરોએ મત આપ્યું કે જે મીઠાઈ મેવા ઉપર અમો બેઠા હતા તે ખાવાથી તેમનું મરણ નીપજ્યું હતું.

"અમો બહુ નાનાં તથા બારીક તથા નિર્દોષ દેખાઇએ છીએ પણ હજારો તથા લાખો માણસોને મારી નાંખવાને અમો શાકતવાન છીએ. જો કે અમો નાના દેખાઇએ છીએ પણ લડાઈ મારે તેના કરતાં વધુ લાખોની સંખ્યામાં અમો મારીએ છીએ."

ટાયફૉઇડ કેમ છે?

ટાઇફૉઇડ તાપ ખોરાક કે પાણી મારફતે આવે છે. તેના જંતુને "ટાઇફૉઇડ બેસીલસ" તરીકે ઓળખવ.માં આવે છે. ટાઇફૉઇડ તાપથી પીડાતા કોઈ સખસના મેલા કે નરક ઉપર માખ બેસે છે અને તેના જંતુ ખોરાક કે પાણીમાં મુકે છે જેથી તે ખોરાક ખાનાર કે પાણી પીનારને ટાઇફૉઇડ થાય છે. ફકત અમેરીકામાંજ દર વરસે ત્રણ લાખ માણસો ટાઇફૉઈડથી મરણ પામે છે. આ રોગ મુખ્ય કરીને માખથી ફેલાય છે. દર વરસે અમેરીકામાં ૪૯,૦૦૦ બચ્ચાંઓ એનટેરીટીઝ નામના રોગથી મારણ પામે છે અને તેનું

કારણ માખી છે કે જે રોગીષ્ટ જંતુ બચ્ચાંના દુધમાં મુકે છે. બનવા જોગ છે કે એટલાજ મરણો એજ કારણસર હિંદુસ્તાનમાં પણ થતા હશે જો કે એને લગતી ખરેખરી નોંધ મલી શકતી નથી.

એક માખી દુધમાં એકીજ વખતે લાખો જંતુઓ મૂકી શકે છે. "એક માખ એકી વખતે ૬૦ લાખ જંતુઓ પોતા સાથે લઈ જઈ શકે છે." બનવા જોગ છે કે મચ્છરો કરતાં પણ વધુ સંખ્યામાં માંખથી માણસો મરણ પામે છે.

માંખ ક્યા રોગો લઈ ફરે છે?

ખાંસી	નીમોનીઆ	ડીફ્થેરીઆ
ઝાડા	ટાઇફોઈડ	લેરીનજીનીસ
મરડો	આંખ આવવી	ખર્જ
મગજના દરદ (મેનીનજીટીસ)	કોલેરા	ફેરીનજીટીસ
શિતલા	ગરમીના દરદ	

માખનો કેમ નાશ કરવો.

માખી મારવાના કાગલોથી મરે તેના કરતા વધારે માખીઓ પેદા થાય છે (આજુ બાજુથી આવે છે). માખીઓ ઘણી કરીને છાણના ઢગલામાં, ગાય બલદોના ગભાણમાં કે ગલીચ ઠેકાણે થાય છે. કચરો તથા મેલું દૂર કરવાથી તેઓ પોતાની મેલે જતી રહે છે. તમારૂં ઘર ચોખ્ખું રાખો. ઘરનો કચરો પેટીમાં રાખો પણ પેટી ઢાંકેલી રાખો. તમારી રાંધણી ચોખ્ખી રાખો. ખાવાનો ખોરાક ખુલ્લો ના રાખો. ઘરના બારી બારણા જાલી-વાલા હોય તો વધારે સારૂં.

સમાપ્ત

ઓરીએન્ટલ વૉચમન પબ્લીશીંગ અસોસિએશન,
પોસ્ટ બોક્સ ૩૫, પુના.

Gujarathi "Enemies of Health" Printed and published by J. S. James at the Oriental Watchman Publishing Association, Post Box 35, Poona.

Registered:—August 9, 192[illegible].